

صحت مسرت توانائی

ہندرد صحیحہ

مارچ ۲۰۱۵ء



PDFBOOKSFREE.PK

صحت، مسرت، توانائی

مدیر انتظام

مدیر اعلیٰ

کراچی

ماہ نامہ

شمارہ: جلد جمادی الاول، مارچ

ہماری کتابت کے مضامین تاریخوں کی معلومات اور شعوریت میں اضافے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔
یہ معلومات مسلسل جاری رہنے والی تحقیقات و تجربات کا حاصل ہوتی ہیں۔
اسی مضمون کا خود علاج کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

قیمت

(درجہ پڑی سے) (عام ڈاک سے) (پوسٹل دفتر سے سالانہ کے بائیکاٹ) (دیوانہ کے لیے دستیاب ہے)

کراچی سے باہر کے کرم فرماؤں کی سہولت کے لیے شہرہ ہے کہ رسالہ ہمدرد صحت اور سال
ہمدرد نوبتال یا ہمدرد کی کتابوں کی قیمت یا اشتہارات کا معاونہ ہے۔ بڑا پیک ڈرافٹ رسالہ
فرمائیں، جو ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام ہو یا مفت آرڈر رسالہ کے ذریعہ کرم چیک نہ
جیتیں۔ البتہ کراچی کے کرم فرما چیک بھی بھیج سکتے ہیں۔

ہمدرد ڈاک خانہ، ہمدرد پبشرز، عالم آباد، کراچی ۷۴۶۰۰، پاکستان

ای میل:

دب سائنٹ ہمدرد فاؤنڈیشن:

دب سائنٹ ہمدرد لیمارچ (قلم):

دب سائنٹ ادارہ سعید:

(۹۲-۰۲) ۳۶۱۱۷۵۵

۵۵۸۱۱۳۹- ۵۵۶۶۷۱۶

۰۲۶۱۱۰۵۲۱۰۵۳

۵۵۶۱۱۵- ۵۵۶۲۸۱

۳۶۱۱۷۵-۹ — ۳۶۱۱۷۰-۲

۳۶۲۵۲۸۸۲ — ۳۶۲۵۲۳۲

☆

☆

طالع: ماس پر عز: کراچی

- ۳ اخلاقیات سے تجارت
- ۴ تکرر کنی اور توانائی کی جلا وطنی
- ۵ بیٹے کے امراض — نکال پل و علامات
- ۶ اپنی کم کوسیدہ جہاز کیے اور نہ
- ۷ فی دی بیٹی کے نقصانات
- ۸ دینی دہاوت سے نجات پانے کے طریقے
- ۹ بے خوف زدہ کیوں ہوتے ہیں؟
- ۱۰ چیلر کن کن کر دینی نقصانات
- ۱۱ زیارہ و لا کھانے والے بھلی
- ۱۲ پانی کے جرات سے نقصانات
- ۱۳ نمک کے نقصانات
- ۱۴ جھوٹے کاساک
- ۱۵ دنیائی دماغ — حیرت انگیز مشقین
- ۱۶ بے کی صحت — گھر بھر کا سکون
- ۱۷ منگی نہیں دہشت
- ۱۸ آنکھوں پر پتوں سے زندگی میں اضافہ نہیں
- ۱۹ صحت بخش طریقہ زندگی
- ۲۰ دوشیہ رہا دھوا
- ۲۱ بد پر پھر کوڑ سے کام لینی نہ دیکھیے
- ۲۲ مختلف ممالک میں وزن کم کرنے کے طریقے
- ۲۳ قرآن سے ہمیں
- ۲۴ ہادی نہیں اور ہر گز مر جی
- ۲۵ فی کتابوں کا تعارف

شہید حکیم محمد سعید

جاری رکھنے کا فیصلہ صادر کیا، مگر ان اخلاقی ضابطوں کی پابندی کی شرط بھی عائد کر دی، جن کے بغیر کوئی تجارت معاشرے میں کبھی اپنا تعمیری کردار ادا نہیں کر سکتی۔ اب تجارت کے تعمیری اور غیر تعمیری ہونے کا فیصلہ انھی اخلاقیات کی روشنی میں کیا جائے گا۔ جن کی پابندی اسلام نے ضروری قرار دی ہے۔

ترمذی کی حدیث کے مطابق حضرت رفاعہؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تاجر قیامت کے دن برے اعمال والوں کے ساتھ اٹھائے جائیں گے، سوائے ان تاجروں کے جنہوں نے اپنی تجارت میں تقویٰ، نیکی، حسن سلوک اور سچائی کو برکات بنوگا۔

اس حدیث سے اخلاقیات تجارت کے اساسی اصولوں کا پتہ چلتا ہے اور یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ ان میں اقلیت تقویٰ کو حاصل ہے۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ ہر تاجر اپنی تجارتی سرگرمیوں میں حلال و حرام کی تمیز ضرور رکھے اور جو چیزیں معاشرے کے لیے ضرر رساں ہوں اور جن کو اللہ اور اس کے رسولؐ نے حرام قرار دیا ہو، ان کی تجارت سے گریز کرے۔ اس سے اسلام کا یہ نقطہ نظر بھی ہمارے سامنے آ جاتا ہے کہ تجارت کا مقصد صرف کسب مال نہیں ہونا چاہیے، بلکہ کسب حلال بھی ہونا چاہیے۔ علاوہ ازیں اس کا جائزہ اس اعتبار سے بھی لیا جاتا چاہیے کہ کوئی

اقتصادی نظام کے استحکام کا انحصار تجارت پر ہے۔ جو قوم اپنے وسائل معاش میں تجارت کو اہمیت دیتی ہے، وہ خود کفالت کی منزل سے بہت جلد ہم کنار ہو جاتی ہے۔

افراد کے باہمی تعاون کے فروغ اور حمدن کے ارتقا میں تجارت اور کاروبار اہم کردار ادا کرتے ہیں، اس لیے اسلام نے وسائل معاش میں نہ صرف اس کی اہمیت کو تسلیم کیا، بلکہ تجارت کی ترغیب بھی دی اور اس کے فضائل و برکات پر بھی روشنی ڈالی۔ قرآن کریم میں ہے:

”اے لوگو جو ایمان لائے ہو! آپس میں ایک دوسرے کے مال، باطل طریقوں سے نہ کھاؤ، لیکن دین، حلال، جائزہ آئیں کی رضا مندی سے۔“ (النساء: ۲۹)

اس آیت میں جہاں تجارت کی ترغیب ملتی ہے، وہیں اس کے اخلاقیات کی طرف بھی ہماری رہنمائی کی جا رہی ہے۔ تجارت کوئی جدید وسیلہ معاش نہیں ہے۔ عالمی معاشرے میں اس کا سلسلہ بہت قدیم ہے، مگر ظہور اسلام سے پہلے اخلاقیات تجارت یا کاروبار کرنے کے اخلاقی ضابطوں کا کہیں سراغ نہیں ملتا، اس لیے اسلام سے قبل کی تجارت کہیں تو سودی کاروبار کی ہم معنی بن جاتی تھی اور کہیں حصول دولت کے نام پر طریقوں کی مظہر بن کر معاشرے کی ترقی کی راہ میں حائل نظر آتی ہے۔

اسلام نے بھی تجارت اور کاروبار کی سرگرمیوں کو معاشرتی اور تمدنی ترقی میں معاون قرار دیتے ہوئے اس کو

تجارتی سرگرمی کس حد تک معاشرے کے حق میں نفع و ضرر کا پہلو رکھتی ہے۔ اسی ضمن میں صحت اور عقل و حواس کو نقصان پہنچانے والی ادویہ بھی آتی ہیں۔ ایسی چیزوں کی تجارت منفعت کے باوجود حرام ہے۔

اس حدیث میں اچھی تجارت کا دوسرا معیار نیکی کو قرار دیا گیا ہے۔ بخاری شریف کی ایک حدیث میں نیکی اور اخلاص پر مبنی تجارت کو ”بیع مبرور“ کہا گیا ہے۔ الجزری نے بیع مبرور کی شرح کرتے ہوئے یہ لکھا ہے کہ یہ ایسے کاروباری معاملے کو کہتے ہیں، جس میں بیٹے والے اور خریدنے والے، دونوں فریق ایک دوسرے کے ساتھ تعاون اور بھلائی کا معاملہ کریں، یعنی اس میں دھوکا نہ ہو، نہ خیانت اور نہ اللہ کی نافرمانی۔

حدیث شریف میں تیسرا معیار حسن سلوک کو قرار دیا گیا ہے۔ اس کا مفہوم یہ ہے کہ تاجر معاشرے کی جائز ضروریات کی تکمیل کا سامان مہیا کر کے دراصل معاشرے کی مدد کرتے ہیں۔ یہ عمل اسی وقت معتبر ہوگا، جب اس میں سچائی ہو۔ فریقین میں سے کسی کو بھی صداقت سے انحراف کی اجازت نہیں۔ سچائی دراصل کاروبار کی وہ بنیادی خصوصیت ہے، جو جھوٹ، فریب اور اصلیت کو متاثر کرنے والی ہر چیز سے پاک ہو۔ اشیاء میں ملاوٹ کرنے والا جرم معاشرے کا دشمن نہیں، بلکہ اس کا دشمن ہے۔

حضرت فاروق اعظمؓ نے دودھ میں پانی ملانے والے تاجر کا سارا دودھ زمین پر بہا دیا تھا۔ اسی طرح ذخیرہ اندوزی معاشرے کے ساتھ حسن سلوک نہیں، بلکہ اس کے استحصال کی کوشش کی مظہر ہے، اس لیے اس کو

ممنوع قرار دیا گیا۔ احادیث میں ذخیرہ اندوزی کرنے والے کو ملعون قرار فرمایا گیا ہے۔ ناپ تول میں کمی یا اصل مقدار سے کم چیزیں دینے کی مذمت ان آیات سے واضح ہے:

”تایٰ ہے اُنڈی مارنے والوں کے لیے، جن کا حال یہ ہے کہ جب لوگوں سے لیتے ہیں تو پورا لیتے ہیں اور جب ان کو ناپ کر یا تول کر دیتے ہیں تو انہیں گھٹانا دیتے ہیں۔“ (المطففين: ۱-۳)

قرآن مجید میں یہ صریح حکم بھی موجود ہے:

”تم میزان میں خلل نہ ڈالو، انصاف کے ساتھ ٹھیک ٹھیک تولو اور قرائن میں ڈنڈی نہ مارو۔“

(المرمن: ۸-۹)

اسلام مال تجارت میں کسی قسم کی کھوٹ کی قطعاً اجازت نہیں دیتا اور جس چیز سے صداقت مجروح ہوتی ہو یا جان کو ہرجواز نقصان پہنچتا ہو، اس تجارت کو اسلام نے ممنوع قرار دیا ہے۔ بخاری کی حدیث ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے زمین پر جس کھوٹ سے منع فرمایا:

حضرت عمرؓ کے متعلق ابن الجوزی نے لکھا ہے کہ انھوں نے ایک بار ایک آدمی سے ایک گھوڑے کا سودا کیا، پھر آزمانے کے لیے اس گھوڑے پر سواری کرتے گئے۔ گھوڑا ٹھوکر کھا کر گرا اور زخمی ہو گیا۔ انھوں نے چاہا کہ اس کے مالک کو واپس کر دیں، لیکن اُس نے واپس لینے سے انکار کر دیا۔ دونوں یہ مقدمہ لے کر قاضی کی عدالت میں گئے۔ قاضی نے دونوں فریق کے دلائل سننے کے بعد کہا کہ امیر المؤمنینؓ جو چیز آپؐ نے خریدی تھی، اسے لے بیٹھے، ورنہ جس حال میں اسے لیا تھا، اسی حال میں واپس

فرمائے، جو خرید و فروخت اور تقاضا کرنے میں نرمی اور خوش اخلاقی سے کام لیتا ہے۔

اخلاقیات تجارت میں صدق و امانت کی اہمیت اس حدیث سے ظاہر ہے۔ ترمذی میں ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سچا اور امانت دار تاجر انبیاء، صدیقین اور شہداء کے ساتھ ہوگا۔

امام غزالیؒ نے سچے اور دیانت دار تاجروں کے اس بلند مرتبے کی وضاحت کرتے ہوئے یہ لکھا ہے کہ وہ اخلاقیات تجارت کی پابندی کرنے میں خواہشات کی کشاکش کے مرحلے سے گزرتے ہیں۔ کثیر نفع تاجر کو اخلاقیات کی پابندی سے روکتا ہے، لیکن دیانت اسے پابند بناتی ہے۔ اسی اعتبار کی وجہ سے اس کا مقام بلند ہوتا ہے۔

ان اخلاقیات تجارت کی پابندی ہی سے معاشرے میں تجارت کے کردار کو تعمیری کہا جاسکتا ہے۔

نزدیک ہے۔ حضرت عمرؓ نے فوراً کہا کہ اسے کہتے ہیں عدل! اس سے صاف ظاہر ہے کہ اسلام تجارت کو ہر طرح کی کھوٹ سے پاک رکھنا چاہتا ہے۔ فریب اور جعل سازی کرنے والے تاجر کے بارے میں حضورؐ نے فرمایا ہے کہ وہ ہم میں سے نہیں ہے۔

جھوٹی قسم بھی صداقت کے خلاف اور ہدایت کی علامت ہے، اس لیے اس کی بھی سخت ممانعت فرمائی گئی۔ قمار، سنے، لٹری، چرس اور ہیروئن کی تجارت اور صحیح ملکیت کے بغیر تجارت بھی فریب اور جعل سازی پر مبنی ہونے کی وجہ سے اسلام کے اخلاقیات تجارت کے دائرے سے خارج ہیں۔

اخلاقیات تجارت کی پابندی کرنے والے کے لیے حضورؐ نے دعا فرمائی ہے۔ بخاری کی حدیث ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ اس شخص کو رحم

ہذا ایک فقیر کی سبق آموز کہانی، جس کا دل بہت بڑا تھا (مسعود احمد برکاتی)

ہذا وہ سکون کی تلاش میں تھا۔ اسے سکون کہاں اور کیسے ملا؟ مزاحیہ تحریر (وقار محسن)

ہذا وہ پرویس جاتے ہی مر گیا، لیکن بچوں کے جوان ہونے تک رقم بھیجتا رہا (سمیعہ غفار میمن)

ہذا ایک مٹی خور سے بچے کی کہانی، جس نے اپنا نقصان خود کر لیا تھا (محمد طارق)

ہذا ایک نافرمان بیٹے کی مہرت ناک کہانی، جس نے باپ کی بات نہ مانی (انوار اس محمد)

ہذا ایک عجیب و غریب کہانی کا عنوان بتا کر ایک کتاب حاصل کریں۔

ہذا اسلامی، تاریخی واقعات ہذا اقوال ہذا خوب صورت نظمیں

ہذا دل چسپ خبریں ہذا لطیفے ہذا کارٹون اور نئی نئی معلومات

آج ہی لیجیے قیمت: صرف ۳۵ روپے

نونہالوں کی پسند کا
ایک ہی رسالہ

ہمدرد نونہال

مارچ ۲۰۱۵ء

شائع ہو گیا

☆

صحت کے نئے نکتے

قالبوں میں رہے گی، بلکہ پھینکے گی بھی نہیں۔

امریکی تحقیق کاروں کے مطابق بہت سے معالجین غذاؤ قدامیہ کے سرطان کی تشخیص کے بعد مریض کو پکنائی کھانے سے منع کر دیتے ہیں۔ تحقیق کاروں نے بتایا کہ ایسے مریضوں کو سرطان دشمن پکنائیاں زیادہ کھانی چاہئیں۔ یہ پکنائیاں زیتون کے تیل اور خشک میوے سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔ ان پکنائیوں سے غذاؤ قدامیہ کے سرطان کا پھیلاؤ قالبوں میں رہے گا اور مریض کا طبعی بہتر سائی ہو سکے گا۔

حیاتین ھ سوچ سمجھ کر کھائیں

حیاتین ھ (وٹامن ای) کھانے سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اور آپ کی جلد بھی سخت مندر ہوتی ہے، مگر مد سے زیادہ حیاتین ھ کھانے سے خطرات پیدا ہو جاتے ہیں۔

ایک ماہ کا کچلا کچلا حیاتین ھ وروڈانڈی مقرر کردہ مقدار ۴۰۰ انٹرنیشنل یونٹ کے زیادہ کھلایا جائے تو زندگی ختم ہونے کے خطرے میں پڑتی ہے۔ غذاؤ قدامیہ کے تحقیق کرنے کے بعد سمجھی ہے۔ بہت سے افراد دل کی بیماریوں اور الزائمر (نسیان کا مرض) سے بچنے کے لیے ۲۰۰ سے ۸۰۰ انٹرنیشنل یونٹ کھاتے گئے ہیں۔ یہ مقدار زیادہ ہے

پھلوں اور ہزیوں کو چھلکوں سمیت کھانا مفید

پھلوں اور ہزیوں کو جہاں تک ممکن ہو، بغیر چھلکے اُتارے کھائیے۔ غذا کے ماہرین کہتے ہیں کہ پھلوں اور ہزیوں کے چھلکوں میں کی میاتھن (وٹامن سی) ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ۱۰۰ گرام چھلکے سمیت سیب میں ۱۶ ملی گرام وٹامن سی (وٹامن سی) اور ۱۴ ملی گرام فوٹک ایسڈ ہوتا ہے۔ اگر یہی ۱۰۰ گرام سیب چھلکا اُتار کر کھایا جائے تو وٹامن سی ۸ ملی گرام رہ جائے گی اور فوٹک ایسڈ صرف ۵ ملی گرام رہ جائے گا۔ بہتر ہوگا کہ پھلوں اور ہزیوں کو خوب اچھی طرح دھو کر چھلکوں سمیت کھایا جائے۔

پھلوں اور ہزیوں کو کالے اور تھوڑے کرنے سے پہلے انھیں خوب اچھی طرح دھو لیجیے۔ کالے اور تھوڑے کرنے کے بعد دھوئے سے ان کی حیاتین سیٹنگ ہو جاتی ہیں۔ انھیں زیادہ دیر تک نہ رکھنے سے بھی حیاتین ضائع ہو جاتی ہیں۔

سرطان دشمن پکنائیاں

ایک نئی امریکی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو افراد غذاؤ قدامیہ (پروٹینٹ گیٹنڈ) کے سرطان میں مبتلا ہیں، اگر وہ زیتون کا تیل، ہڈام کی گرمی، آخر وقت کا مغز، کاجو، چاقوڑے اور پستے کھاتے رہیں تو ان کی یہ بیماری نہ صرف

مسلا لگا کر دو تین گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔ پھر انہیں کسی اچھے تیل میں تل کر کھائیں۔ تلی ہوئی چھلی بہت مضر ہے اور ہوتی ہے۔

ہڈ بھی صحت کے لیے نقصان دہ

ہڈ کی چلم میں رکھے ہوئے انگاروں پر جب خوشبودار تمباکو ڈالا جاتا ہے تو ماحول خوشبودار ہو جاتا ہے اور ہڈ پینے کو دل چاہنے لگتا ہے۔ بیشتر افراد کا خیال ہے کہ تمباکو کے خانے کے نیچے جو پانی بھرا ہوتا ہے، اس میں تمباکو کے نقصان دہ اثرات گھل کر کم ہو جاتے ہیں اور ہڈ پینے والے کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

حالیہ تحقیق کے مطابق ہڈ کی چلم میں جو کھانا استعمال ہوتا ہے، اس سے بنزین (BENZENE) کے اثرات ہمارے ہیکسروں تک پہنچتے ہیں۔ بنزین سرطان پیدا کرنے والا مائع ہے، جو کونکوں میں تمباکو شامل کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔ بنزین سے خون میں سفید ذرات کی تعداد بڑھ جاتی ہے اور ہڈ پینے والے کو خون کا سرطان ہو جاتا ہے۔

سان ڈیگو کی ورشی کے سائنس دانوں نے بنزین پر تحقیق کرنے کی فرس سے ۲۰۰ افراد کو ہڈ پلایا اور کچھ کو نہیں پلایا۔ جن افراد کو ہڈ پلایا گیا، ان کے پیشاب میں بنزین کی مقدار ان افراد کی نسبت چار گنا زیادہ تھی، جنہوں نے ہڈ نہیں پیا تھا۔ چنانچہ سائنس دان اس نتیجے پر پہنچے کہ ہڈ کا خوشبودار تمباکو کونکوں کے ساتھ مل کر خوشبودار کو تیز کر دیتا ہے، اس لیے تمباکو نوشی چلم سے اٹھنے والی

اور نقصان پہنچاتی ہے۔ اگر آپ مذکورہ بیماریوں سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو کثیر العیاتین گولیاں بھی کھانی چاہئیں۔ ایسی گولیوں میں حیاتین ۷ کی مقدار ۳۰ سے ۶۰ فی صد تک ہوتی ہے۔ ہم میں سے متعدد افراد کو ۱۰ سے ۱۵ انٹرنیشنل یونٹ حیاتین ۷ گری دار میووں، والوں، میزیوں اور بے چنے گندم سے بھی مل جاتی ہے۔

چھلی کو دسترخوان کی زینت ضرور بنائیے

امریکی تحقیق کاروں نے ایک تازہ تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ بھٹے میں دھبہ چھلی کھانے سے خواتین میں سائیت کی کمی کا خطرہ بڑھ کر ہو جاتا ہے۔ انھوں نے بتایا کہ سرنگی، بڑا یا زخمی چھلیوں میں سے کسی ایک چھلی کو بھٹے میں دھبہ کھانے سے خواتین کی سائیتی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے یا سائیت کے ختم ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق کی سربراہ ڈاکٹر شیران نے بتایا کہ چھلی کھانا صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ چھلی کا تیل (کالڈیور آئل) بھی بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ اس کے پینے سے رمانی صحت بڑھ کر ہو جاتی ہے۔ دل مضبوط ہوتا ہے۔ ہو جاتا ہے۔ چہرے کی رنگت ٹھہر جاتی ہے۔ ڈیپٹیس، سرطان اور اعصابی وافر دگی (ڈپریشن) کا خطرہ گھٹ جاتا ہے۔ چھلی کا تیل الزائمر (سیان کا مرض) اور فتور دماغ جیسی بیماریاں دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ یادداشت اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔ ہمیں بھٹے میں دھبہ چھلی ضرور کھانی چاہیے۔ جو افراد شور والی چھلی کھانا پسند نہیں کرتے، انہیں چاہیے کہ وہ چھلی کے قلوں کو



تعداد صحت ۷ مارچ ۲۰۱۵ء



خوشبو سے بے قابو ہو کر کھٹے پینے لگتا ہے، لیکن اس کے نقصانات بہت ہیں۔

گری دارمیوے ضرور کھائیے

بعض افراد کے نزدیک گری دارمیوے کھانے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا، مگر امریکا کی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے حال ہی میں تصدیق کی ہے کہ دن میں ایک مٹھی گری دارمیوے کھانے سے دل کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ گری دارمیوے میں بھی چکنائی ہوتی ہے، مگر یہ اچھے قسم کی چکنائی ہے، ہذا نقصان نہیں پہنچاتی۔ چوں کہ میوے میں ریشہ اور پروٹین (کربوہائیڈریٹ) ہوتا ہے، اس لیے اسے کھانے کے بعد آپ اپنا پیٹ بھرنا چاہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ گری دارمیوے سرطان کے خاتمے کے لیے بھی مفید ہیں۔ چنانچہ ایک مٹھی میوے اٹھائیے اور کھانا شروع کر دیجیے۔ چاہیں تو ان میں دی ملائیں یا اپنی کوئی پسندیدہ غذا شامل کر لیں۔

ورزش رکھے اضمحلال و افسردگی سے دور

کولاریڈو کے سائنس دان کہتے ہیں کہ جب آپ اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) میں مبتلا ہوں تو ورزش کریں، کیوں کہ ورزش کرنے سے یہ کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ ۸۰ افراد پر کی گئی ایک تحقیق، جو ۱۲ ہفتے تک جاری رہی، اس سے یہ معلوم ہوا کہ وہ افراد جو افسردہ اور اضمحلال ہوتے ہیں، اگر ورزش کرنا شروع کر دیں تو ان کی یہ کیفیت ۷۷ فی صد دور ہو جاتی ہے، مگر اس کے لیے

لازم ہے کہ وہ نصف گھنٹہ روز ورزش کریں۔

تحقیق کرنے والوں کا خیال ہے کہ ہوازا ورزشوں سے سیرٹونن (SEROTONIN) اور دماغ کے دوسرے کیمیائی مادے بڑھ جاتے ہیں، جن سے آپ کا مزاج ٹھنکنا ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کسی بیماری سے صحت یاب ہوئے ہیں اور ورزش کرنا، بھاگ، دوڑ کرنا یا چہل قدمی کرنا چاہتے ہیں تو اپنے معالج سے مشورہ ضرور کر لیجیے۔

ہلدی کے فائدے

سائن تیار کرتے وقت اگر اس میں ہلدی ڈال دی جائے تو لطف اور مزہ بڑھ جاتا ہے۔ ہلدی نزلے، زکام سے بچاتی ہے، ناک سے بہنے پانی اور سینے کی جگہز کو ختم کر دیتی ہے۔ ہلدی میں اہم جزو "کرکیومن" (CURCUMIN) ہوتا ہے، جو کوکلیسٹرول کم کرتا ہے۔ حیوانات پر کیے جانے والے تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ ہلدی رسولی نہیں بنے دیتی۔ ہلدی پر مزید تجربات کیے جا رہے ہیں اور یہ بتا چلانے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ یہ سرطان، الزائمر اور دوسری بیماریوں کو دور کرنے میں فائدہ مند ہے یا نہیں۔

فرانی پان میں تھوڑا سا تیل ڈال کر اسے گرم کریں اور پھر اس میں ایک چمچ ہلدی تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ ڈال دیں۔ سب چیزوں کو ملا لیں۔ پھر اس میں ہنریاں، بھینگے یا گوشت کے چھوٹے ٹکڑے ڈال کر دھیمی آگ پر پکائیں۔ آپ کے لیے ایک ڈائیکٹ داروش تیار ہو جائے گی، جو فائدہ مند بھی ہے اور مزے دار بھی۔

سینے کے امراض — تکالیف و علامات

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈمیرا) ایف ای سی سی (امریکا)

معمول ہے، کیوں کہ سانس کی نالیوں میں جو ریش عموماً ہوتی ہے، وہ صحت مند افراد میں بلغم نکلنے میں عموماً ختم ہو جاتی ہے، پیپ دار بلغم عموماً زرد ہوتا ہے، سبز بھی ہو سکتا ہے۔

خون آلود بلغم

بعض اوقات بلغم میں خون بھی ہو سکتا ہے، جس کی وجہ معلوم کرنا عموماً دشوار بھی ہوتا ہے، تاہم اس کی درج ذیل وجہ ہو سکتی ہیں:

حپ دق، ٹمونیا، دل کے دریچوں (VALVES) کی خرابی، سینے پر چوٹ لگنا اور بھیڑوں کا سرطان وغیرہ۔ سینے کے معائنے کے علاوہ بلغم کا معائنہ ہو، خصوصاً ٹپ دق کے لیے ایکسرے ہو۔ خون سینے کے علاوہ معدے سے بھی آ سکتا ہے۔

سانس پھولنا

یہ معلوم کریں کہ سانس پھولنے کی شدت کس قدر ہے اور یہ حرکت پر پھولتا ہے یا بغیر حرکت کے۔ اگر حرکت پر پھولتا ہے تو یہ قلب کی وجہ سے ہے، ورنہ یہ سینے کی سوزش کی وجہ سے ہے۔

حفس (سانس) کے مرض کی تشخیص کا اظہار درج ذیل تکالیف سے ہوتا ہے:

کھانسی جو مسلسل ہو، تکلیف دہ اور بلغم کے ساتھ ہو۔ کھانسی کی وجہ سانس کی نالیوں میں خراش ہے اور کھانسی میں کمی بلغم خارج ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کھانسی کی مندرجہ ذیل وجہ ہیں:

ہلکا کالی کھانسی، ٹمونیا، جس میں سینے میں درد بھی ہو سکتا ہے۔

سینے کی اندرونی نالیوں میں پانی کا بھر جانا، جس طرح قلبی دے میں ہوتا ہے۔

ہلکا کالی کھانسی جو رات کو بچوں میں ہوتی ہے اور خشک کھانسی جو زیادہ تر رات کو بچوں میں ہوتی ہے۔ حپ دق اور سرطان میں مسلسل کھانسی ہوتی ہے۔ اگر کھانسی مسلسل ہو رہی ہو تو یہ سمجھنا درست نہیں ہوگا کہ اس کا سبب سگریٹ نوشی ہے، بلکہ اس کی کوئی اور وجہ ہو سکتی ہے۔

بلغم کی پیداوار

اگر بلغم کی پیداوار ہو رہی ہے تو یہ خلاف



بعد درصحت ۹ مارچ ۲۰۱۵ء



اپنی کمر کو سیدھا رکھیے، ورنہ...

رضوان نقوی

سامنے بیٹھنا ہو تو اپنی کمر کو سیدھا رکھیں، اور شانوں کو پیچھے لے جائیں۔ کوشش کریں کہ آپ کی کمر کرسی کی پشت سے لگی ہوئی ہو۔ آپ جس کرسی پر بیٹھتے ہیں، اس کا انتخاب بھی سوچ سمجھ کر کریں۔

آپ کی پیٹھ میں تین خم ہوتے ہیں۔ جب آپ بیٹھیں تو کوشش کریں کہ وہ بالکل سیدھے ہوں۔ اگر اس طرح بیٹھنے میں کوئی دقت پیش آ رہی ہو تو ایک تو لیاہ کر کے کمر سے لگائیں۔ اپنے جسم کے وزن کو دونوں گولوں پر مساوی تقسیم رکھیں۔ گھٹنوں کو گولوں سے قدرے اوپر ہونا چاہیے۔ اگر ایسا ہونا ممکن نہیں تو پاؤں کے نیچے کوئی اونچی چیز رکھ لیں۔ اپنی ٹانگوں کو ایک دوسرے پر نہ رکھیں۔

کوشش کیجیے کہ اس حالت میں بھی مسلسل نہ بیٹھیں، برا سے گھٹنے کے بعد اٹھ کر چلیں۔

جب کرسی سے اٹھنے لگیں تو کرسی کے اگلے حصے کی طرف جائیں پھر ٹانگیں سیدھی کر لیں۔ آگے جاتے ہوئے پیٹ کی طرف نہ جھکیں، بلکہ فوراً ہی کھڑے ہو جائیں۔ جسم کو کئی بار پیچھے کی طرف جھکائیں۔

کھڑے ہونے کا درست طریقہ

گھٹنوں کو نیچوی ہوئی حالت میں نہ رکھیں، آپ کی ٹانگوں میں قدرے فاصلہ ہونا چاہیے۔ اپنے جسم کے وزن کو دونوں ٹانگوں پر مساوی تقسیم کیجیے۔ آپ کے پاؤں

میری والدہ ہم لوگوں کو سیدھا بیٹھنے کی تلقین کیا کرتی تھیں۔ ”یہ کیسے بیٹھی ہو؟ کمر کو سیدھا رکھو۔“ اگر کوئی کرسی پر میز سے میز سے انداز میں بیٹھا ہو تو اسے بھی ڈانٹ پڑتی تھی کہ وہ سیدھا ہو کر بیٹھے۔ ہم بچپن میں حیران ہوتے تھے کہ اگر میز سے ٹہرتے انداز میں بیٹھ گئے تو کیا حرج ہے؟ اب پتا چلا کہ ماہرین اس پر متفق ہیں کہ بیٹھنے، کھڑے ہوتے ہوئے، چلتے وقت اور موٹائی پر گفتگو کرتے وقت آپ کا انداز (POSTURE) درست ہونا چاہیے۔

بیٹھنے کا درست طریقہ

دن کے بیشتر وقت میں بعض لوگ کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے رہتے ہیں۔ اگر آپ کے بیٹھنے کا طریقہ غلط ہے تو جب آپ کھڑے ہوں گے یا چلیں گے تو یہ انداز بھی غلط ہو جائیں گے اور جسمانی طور پر آپ میں عیب پیدا ہو جائے گا۔

ماہرین کی رائے ہے کہ جو افراد دن میں زیادہ وقت کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر گزارتے ہیں، ان کے شانے آگے کو جھک جاتے ہیں، سینے کے عضلات میں کچاؤ پیدا ہو جاتا ہے، کمر اور سر کمپیوٹر کی طرف جھکے رہنے سے ریڑھ کی ہڈی متاثر ہو جاتی ہے اور سیدھی نہیں رہتی۔

جب دن میں زیادہ وقت آپ کو کمپیوٹر کے

کا انگوٹھا اور اپنی کی سطح برابر ہونی چاہیے۔

سے پیچھ پر دباؤ پڑنے کا احتمال ہوتا ہے اور آپ کی گردن میں بھی درد ہو سکتا ہے۔

سوے لے لیے سخت گمڈے کا انتخاب کیجیے تاکہ گمڈے میں گڑھا نہ بنے اور آپ کا جسم غیر متوازن نہ ہو جائے۔ بہتر ہوگا کہ گمڈے کے نیچے تخت رکھ لیں۔ اگر آپ نرم دلائم بستر پر سونے کے عادی ہیں تو سخت بستر بھینا تکلیف دے گا، لیکن اپنی بہتری کے لیے اسے برداشت کیجیے۔

جب صبح کے وقت بستر سے اٹھنے لگیں تو پہلو کی طرف سے فرش پر پاؤں رکھیں۔ ہاتھوں کے بل بستر سے کھڑے ہوں اور جسم کو پیٹ کی طرف نہ جھکائیں۔

☆ ☆ ☆

ہزنیوں کا رس ہمیں اور وزن کم کریں

حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اگر آپ روزانہ ایک گلاس ہزنیوں کا رس پیئیں گے تو آپ کا وزن تیزی سے کم ہونے لگے گا۔ ۸۱ افراد پر تحقیق کی گئی، ان کا وزن زیادہ تھا اور انہیں ذیابیطس اور عارضہ دل ہونے کا اندیشہ تھا۔ جب انہوں نے غذا کے ماہرین کی ہدایت کے مطابق روزانہ ایک گلاس ہزنیوں کا رس پیا تو بارہ ہفتوں میں ان کے وزن میں چار پونڈ کمی ہو گئی، جب کہ وہ ذیابیطس اور کھربھگ کر رہے تھے، ان کا وزن صرف ایک پونڈ کم ہوا۔ ہزنیوں میں نمائز کا رس وزن کم کرنے میں بہت مفید ہوا ہے۔

اگر کھڑے ہونے کے دوران آپ اپنے جسم کا وزن ایڑیوں پر ڈالیں گے تو آپ کے پاؤں کم رور ہو جائیں گے۔ اس طرح سے آپ کے ان جوڑوں پر دباؤ اور کھپاؤ میں اضافہ ہو جائے گا، جو جسم کا وزن سنبھالے ہوئے ہیں مثلاً گلے، گھٹنے، گولے اور کمر کا پھیلا حصہ۔

اوپر کی ایڑیوں والے جوتے یا سینڈل ہرگز نہ پہنیں۔ ایسے جوتے یا سینڈل پہننے سے بھی گریز کریں، جن کے تالے دبیز ہوں۔ یہ چیزیں آپ کے درست طریقے سے کھڑے ہونے میں مزاحمت پیدا کرتی ہیں۔ بروقت جوتے نہ پہنے رہیں، جب بھی موقع ملے، انہیں اتار دیں اور چمپلیں لیکن لیں، ورنہ آپ کے پاؤں میں گتے پڑنے لگیں گے۔

یاد رکھیے جب آپ کی ٹانگیں سیدھی رہیں گی تو جسم بھی سیدھا رہے گا۔ اگر آپ اپنی ٹانگوں اور پاؤں کو مضبوط بنانا چاہتے ہیں تو جوتے اتار کر گھاس پر بیٹھیں۔

سونے کا درست طریقہ

آپ کسی بھی طریقے سے سونئیں۔ آپ کا کلیہ شانوں کے بجائے سر کے نیچے دونا چاہیے۔ نگوہ مناسب ہو، نہ بہت اونچا اور نہ بہت نیچا۔ بستر پر آپ کا جسم بالکل سیدھا ہونا چاہیے، تاکہ پیچھے سیدھی رہے۔ اگر آپ پہلو کے بل لیٹیں تو گھٹنوں کو کھینچ سامرا ہوا ہونا چاہیے۔

جب آپ پہلو کے بل لیٹیں تو ٹانگوں کو اتار نہ سونئیں کہ گھٹنے پیٹ سے جالگیں۔ پیٹ کے بل نہ لیٹیں، چاہے بستر بہ حد دلائم اور گداز ہو۔ اس بعداز سے پہلے



تعداد صفحات (۱۱) مارچ ۲۰۱۵ء



ٹی وی جینی کے نقصانات

سید رشید الدین صاحب

ہے لازمی طور پر وزن میں اضافے کے نتیجے میں ذیابیطس قسم دوم اور امراض قلب کا راستہ ہموار ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ اپنی قسم کی پہلی تحقیقی رپورٹ نہیں ہے، اس سے قبل بھی اس قسم کے کئی مطالعات اور سرسے رپورٹوں سے ثابت ہو گیا ہے کہ فی وی بینی کا زیادہ شوق منانے کا ایک اہم سبب ہے۔ ایک دوسری رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ زیادہ دیر تک فی وی دیکھنے سے بچوں کی صحت بھی متاثر ہوتی ہے، خاص طور پر مومے بچوں کا بڑھاپہ اس شوق کی تکلیف سے بڑھ چکا ہے۔

[illegible]

امریکا میں کیے گئے ایک طبقی مطالعے نے ثابت کیا ہے کہ زیادہ فنی دیکھنے والے افراد کے لیے امریکی قلب اور زہن ٹیس میں جتنا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اس مطالبے کے مطابق روزانہ صرف دو گھنٹے تک فی وی بی بھی ان امراض اور ان سے اموات کا سبب بن سکتی ہے۔ جائزے کے مطابق امریکی روزانہ پانچ گھنٹے فی وی دیکھتے ہیں، جب کہ آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کے رہنے والے روزانہ تین سے چار گھنٹوں تک یہ شوق پورا کرتے ہیں۔ بارورڈ کے اسکول آف ہیلتھ کے تحقیقی کارکن نے اپنے سربراہ ڈاکٹر فرینک بو کی قیادت میں جو رپورٹ تیار کی ہے، اس کے مطابق فی وی بی کے شوق کی تکمیل کے لیے کم وقت دیا جائے، کیوں کہ گھنٹوں اسکرین کے سامنے بہ حس و حرکت رہنے سے ذیابیطس اور امراض قلب کے خطرات میں نمایاں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر فرینک بو کے مطابق فی وی نے سانس زیا دہ وقت گزارنے والے مرد اور خواتین جسمانی ورزش اور نفس و حرکت سے فی محروم نہیں رہتے، بلکہ وہ ان دوران میں صحت ایشیا بھی زیا دہ کھاتے ہیں۔

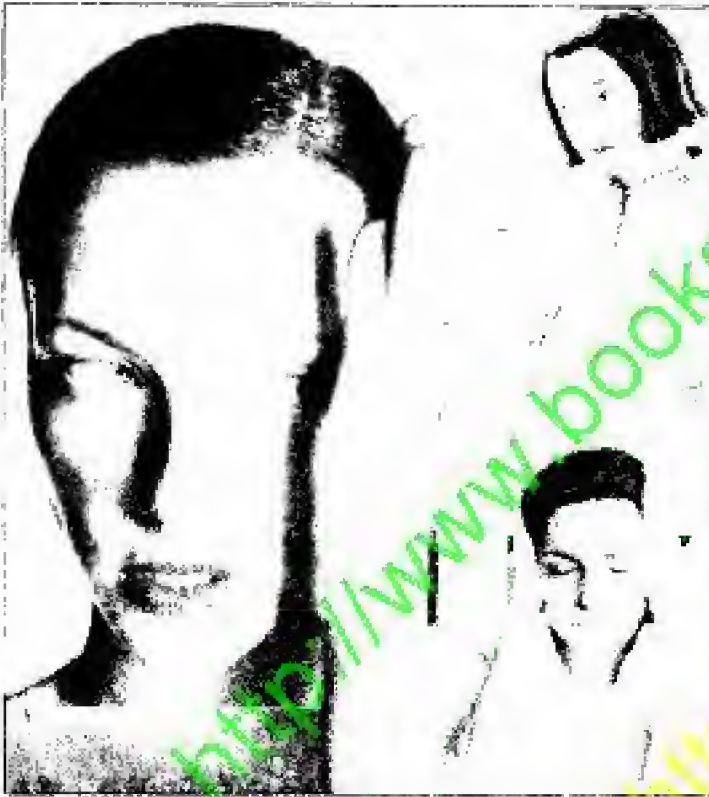
ہام سین کی مرخب کمرہ میں راجہ سے ملنے جاتا کیا ہے کہ نقش و حرکت کی کئی خوبیاں ہیں جبکہ غیہ صحت بخش طور پر زندگی ہے، اس کے ساتھ ساتھ صحت مند نہیں جانے

فکلیل صدیقی

دوست یار وہیں ہوتے ہیں، جن میں وہ اتنے کھلے سہے ہوتے ہیں کہ ان کی جدائی انہیں گوارا نہیں ہوتی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دوسرے مشغلوں اور خاص طور پر اپنے اہل خانہ کو وقت نہیں دے پاتے۔ انہیں اپنی زندگی کی رفتاری روشنی رکھنا اور دوسروں کے لیے وقت نکالنا چاہیے۔

ایک بڑے ادارے ٹیلیف کے جاننے والے کے مطابق گزشتہ سال ۱۰۱۱ افراد سے لیے گئے انٹرویو سے معلوم ہوا کہ ان کے پاس اتنا وقت بھی نہیں ہے کہ وہ اپنی پسندیدہ سرگرمیوں میں مصروف رہ سکیں۔ یہ حقیقت ہے کہ

ایسے افراد، جن کے لیے انہماک و سرگرمی سے ممتحن کے ہیں اور وہ کل وقتی ملازم ہیں۔ ان کی مصروفیت کا ایک بڑا حصہ ملازمت میں گزرتا ہے۔ جاننے والے کے مطابق ایشیائی باشندوں کی ملازمت کے اوقات زیادہ صحیح ہوتے ہیں۔ انہماک و سرگرمی مشغول اختیار نہیں کرتے۔ مثلاً چار گھنٹے ہفتے میں ۴۶ گھنٹے مصروف رہتے ہیں جبکہ باقی گھنٹے کاٹتے ہیں۔ یہ اوقات ۷:۳۰ اور ۱۱:۳۰ گھنٹے ہیں۔ ان کی یہ مصروفیت بعض اوقات بھرپور بھی ہوتی ہے، ان سے کہ بہت سی کتابیں لکھی جاتی ہیں۔ ان سے کہ ان کی دوست مرزا کیلے کیا ہے۔ ان سے کہ ان کی پرکاشناں کیا ہے۔



ایسے افراد کی بھی کمی نہیں ہے، جو ان خود کو بڑی پرہیزگار کے شوقین ہوتے ہیں، انہیں اپنے کام سے بہت محبت ہوتی ہے، ان سے کہ ان کے سرگرم

ہیں، ان میں وہ پورا ہے زیادہ ہوتا ہے۔ ان سے کہ ان کے سرگرم ہیں، ان سے کہ ان کے سرگرم



اصل ہے کہ وہ جانوروں یا پرندوں سے دل لگائیں۔
 چچاس سالہ مارگریٹ روہمن چیزوں سے محبت کرتی
 ہے۔ انھیں دانا دنگا دینے اور ان کے لیے پینے کے پانی کا
 انتظام کرنے میں اس کا سارا وقت گزر جاتا ہے، اس کے
 چاروں طرف رنگا رنگ پرندے چھپاتے رہتے ہیں۔ اس
 کے تین بیٹے ہیں، جن کی مصروفیات میں حصہ لے کر بھی وہ
 پرندوں کے لیے وقت نکال لیتی ہے۔

ساتھ سالہ ڈیوڈ اینڈرسن نے ہیرا کی سیکھ لی
 ہے۔ وہ ہیرا کی کرے کے علاوہ مچھلیاں بھی کھاتا ہے۔
 اس کا کہنا ہے کہ زندگی مسائل سے پُر ہے، لیکن ماضی میں
 رہنے اور مستقبل کی فکر کرنے کے بجائے ہمیں حال میں
 زندہ رہنا چاہیے۔ ہیرا کی، تیز رفتاری یا جاگنگ جیسے مشغلے
 آپ کو زمانہ حال میں رکھتے ہیں اور آپ پُر سکون رہتے
 ہیں۔

زمانہ حال میں رہنا ضروری کیوں؟

ماہر نفسیات ڈیٹیل اسٹران کا کہنا ہے کہ وہ عمل جو
 لحاظاتی ہوتے ہیں، وہ بھی ہماری زندگی پر مثبت اثر ڈالتے
 ہیں۔ ان کے کھینک میں جب بھی کوئی مریض داخل ہوتا
 ہے تو وہ اس سے مصافحہ ضرور کرتے ہیں، تاکہ لحاظاتی لمس
 سے وہ مریض زمانہ حال میں اپنی موجودگی کی اہمیت کو
 محسوس کرے۔ پھر اس سے اچھی قسم کی گفتگو کرتے اور اس
 کا حوصلہ بڑھانے کے بعد جب مریض رخصت ہونے
 لگتا ہے تو وہ صرف ایک ہاتھ سے نہیں، بلکہ دونوں ہاتھوں
 سے مصافحہ کرتے ہیں۔ وہ زبان سے کچھ نہیں کہتے، تاکہ
 مریض ان لحاظات کو ”محسوس“ کر سکے۔

ایک بڑی کتاب کی مصنفہ کیل پلینکی کا کہنا ہے
 کہ اپنی الجھنوں سے نجات پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے
 کہ آپ گزرے ہوئے لحاظات کو تفصیل کے ساتھ احاطہ تحریر
 میں لاتے رہیں۔ اس عمل سے ماضی کا رشتہ حال سے بندھا
 رہے گا۔

مکیل نے ایک فرم کے عہدے دار سے کہا کہ وہ
 اپنی زندگی میں پیش آنے والے مصائب پر ایک مضمون
 لکھے۔ اس وقت جب ان کی سمجھ میں کچھ نہیں آیا تو مکیل
 نے انھیں گھر جانے کی تاکید کی۔ دوسرے دن وہ مکیل سے
 ملنے آئے تو انھوں نے کئی صفحات پر مشتمل مضمون لکھ ڈالا
 تھا۔ اس وقت انھیں احساس ہوا کہ انھوں نے کیسی زندگی
 گزاری ہے اور ان میں کس بات کی کمی ہے۔ اس تحریر کا
 ان پر خوش گوار اثر ہوا اور انھوں نے اپنے سب سے
 چھوٹے بیٹے کی تعلیمی مصروفیات میں دل چھپی لینا شروع
 کر دی، جس سے ان کے بیٹے پر بھی مثبت اثر پڑا اور وہ
 پڑھائی میں نمایاں کامیابیاں حاصل کرنے لگا۔

لفظ اٹھائیے

نقد نگار وارن زیون کا کہنا ہے کہ آپ جو کچھ
 بھی کر رہے ہوں، اس سے پوری طرح سے لطف اندوز
 ہوں، چاہے آپ کوئی سینکڑوں ہی کیوں نہ بکھارے
 ہوں۔ اس کے علاوہ زندگی سے لطف اندوز ہونے اور
 دہائی دہاؤ سے نجات حاصل کرنے کے کئی طریقے ہیں، جن
 میں کھانا پکانا اور کتابوں کا مطالعہ بھی شامل ہے۔ آپ جو
 کچھ بھی کریں، انتہائی دل چھپی اور خوش دلی کے ساتھ
 کریں۔

بچے خوف زدہ کیوں ہوتے ہیں؟

سوریا ملک

بچوں کو خیالی شکلوں، سایوں یا خود ساختہ آوازوں سے ڈرانا بھی غلط ہے۔ ایسے بچے تیز آوازوں اور متحرک سائے دیکھ کر بھی خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو سزا کے طور پر خالی یا اندھیرے کمروں میں بند کرنا بھی ان کے دل و دماغ میں زندگی بھر کے لیے خوف بیجے جانے کا سبب بن سکتا ہے۔

بچوں کو تعمیراتی کاموں میں مصروف رکھیں۔ انہیں ایسی کہانیوں سے دور رکھیں، جو ان کے دلوں میں ڈر یا خوف پیدا کریں۔ بچے ڈراؤنی کہانیاں پڑھ کر ان دیکھی شکلیں اپنے ذہنوں میں بٹھالیتے ہیں اور ڈرنے لگتے ہیں۔ ڈراؤنے قصے، حادثات کی تصویریں اور دہشت زدہ کرنے والی خبریں بھی بسا اوقات بچوں کو ہمیشہ کے لیے خوف زدہ کر دیتی ہیں۔ ایسے بچوں کا دھیان مختلف دل چسپ کھیلوں کی طرف لگائیں۔

بعض بچے توجہ حاصل کرنے کے لیے بھی ڈر یا خوف کی ایجاد کریں کرتے ہیں۔ اسی طرح بعض بچے زیادہ بہادر بننے کی کوشش میں اصل ڈر چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ کچھ بچے روزمرہ کے حوال، جیسے نہانے حتیٰ کہ بھولا جھولنے سے بھی خوف زدہ رہتے ہیں۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ بچے کا ڈر چاہے حقیقی ہو یا غیر حقیقی، اس کا بغور جائزہ لیں اور اس کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔ ضرورت پڑنے پر معالج سے بھی مشورہ کریں، اس امر کو ہرگز نظر انداز نہ کریں، ورنہ آگے چل کر یہ ڈر بچے کا شعور متاثر بھی کر سکتا ہے اور اس کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب کرنے کا بھی سبب بن سکتا ہے۔

بچوں میں ڈر یا خوف ایک عام کیفیت ہے، تاہم اس مسئلے سے نگاہیں چرانا اور والدین کا اس معاملے کو سنجیدگی سے نہ لینا سراسر غلط عمل ہے، کیوں کہ حقیقی یا غیر حقیقی خوف کے نتیجے میں بچوں کی شخصیت متاثر ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ بچوں میں خوف یا ڈر کی نوعیت مختلف ہو سکتی ہے۔ کچھ بچے اندھیرے سے خوف کھاتے ہیں، کچھ بچے اکیلے بند یا خالی کمرے میں جانے سے ڈرتے ہیں، بارات کے وقت چھت پر جانے سے کتراتے ہیں۔ ایسے بچوں کے ساتھ زبردستی کرنا ہرگز درست نہیں ہوگا، کیوں کہ اس طرح ان کا ڈر کم ہونے کے بجائے بڑھتا چلا جائے گا۔ یہ کوشش کی جائے کہ بچے کو اندھیرے سے جس قدر ممکن ہو، دور رکھا جائے۔ ایسے کمرے کو خالی رہتے ہوں، وہاں دن کے مختلف اوقات میں بچوں کے ساتھ کئی دفعہ آئیں جائیں۔ اگر لائٹ نہ ہو اور چھت پر وقت گزارنا ہو تو بچوں کو دل چسپ کہانیاں سنائیں۔ بچوں کو ایمر جنسی لائٹ استعمال کرنے کا طریقہ بتائیں۔

اکثر بڑے خود بچوں کے دلوں میں خوف بٹھا دیتے ہیں، جو بعض اوقات ساری عمر ان کے دل و دماغ میں رہتا ہے۔

معالج کے پاس جا کر بچکا (انجکشن) لگوانا بھی بچوں کا عمومی خوف ہے۔ اس کی بنیادی وجہ بھی والدین کا عام طور پر یہ جملہ ہوتا ہے، مثلاً: ”تم بات نہیں مانو گے تو تمہیں سوئی لگوا دیں گے“ اس خوف کو دور اور کم کرنے کے لیے بچے کو کسی معالج کے پاس لے جائیں اور اسے بتائیں کہ معالج کیسے مریض کی تکلیف دور کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔





قبض ایک عمومی شکایت

یونانی دوا

قرص ملین

نباتی قبض کشا

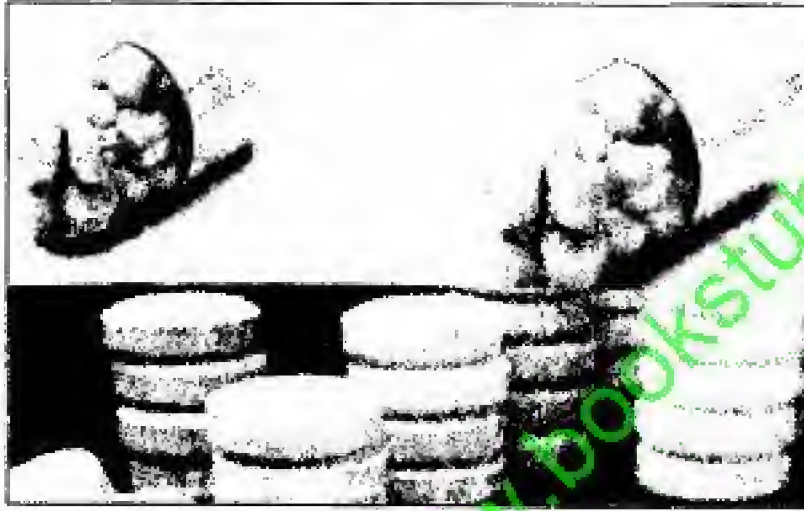


تیار کنندہ: ہمدرد لیبارٹریز (وقف) پاکستان
physician@hamdard.com.pk

حیاتین کی زیادتی نقصان دہ

کے لیے گھر سے نکلنا پڑتا ہے اور وہ بہت دیر تک تیز دھوپ میں رہتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی توانائی ضائع ہو جاتی ہے، ان کے لیے ضروری ہو جاتا ہے کہ وہ حیاتین "ڈ" کی گولیاں کھائیں۔ حاملہ خواتین جنہیں غذاؤں سے فولک

ہم میں سے بہت سے افراد بلا سوچے سمجھے حیاتین کی گولیاں کھاتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ ایسا کرنے سے وہ خوب طاقت ور ہو جائیں گے۔ ماہرین کو اس سے اختلاف ہے اور وہ کہتے ہیں کہ کثیر الحیاتین (ملٹی وٹامنز) کی گولیاں کھانے سے کوئی بیماری دور نہیں ہوتی۔ اگر آپ مناسب غذا میں نہیں کھارے تو صرف حیاتین کھانے سے غذائی کم زوری دور نہیں ہو سکتی۔



معالجین ایک زمانے میں اپنے مریضوں کو تلقین کرتے تھے کہ وہ کثیر الحیاتین کی گولیاں نہ کھائیں، اس لیے کہ ان سے کوئی فائدہ نہیں

ایسڈ کی مناسب مقدار نہیں مل پاتی، یہ خدشہ ہوتا ہے کہ پیدا ہونے والے بچے کا عصبی نظام کم زور نہ ہو جائے، اس لیے انہیں یہ گولیاں کھلائی جاتی ہیں۔ بہت سے افراد کے لیے حیاتین کی کمی مسئلہ نہیں ہوتی، اگر وہ عمدہ غذائیں کھائیں، پھل اور سبز یوں کی طرف سے بے توہمی نہ برتیں تو انہیں حیاتین کی گولیاں نہیں کھانی پڑیں گی۔ ڈاکٹر، جیسن کیپالیرو کہتے ہیں: ”ہمارے مسائل بہت بڑھ چکے ہیں، لہذا ہمیں ان سے بچنے کے لیے صحت بخش ادویہ کھانی پڑتی ہیں۔ بہر حال یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی مقدار حد سے تجاوز نہ کر جائے۔“

ہوتا اور یہ پیسے کی بربادی ہے۔ اب وہ اس موضوع پر پھر سے تحقیق کر رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ کچھ مخصوص معدنیات (منرلز) اور حیاتین کی زیادتی سے بیماریاں لاحق ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ صحت مند افراد کو کثیر الحیاتین کی گولیاں کھاتے ہیں، جب کہ انہیں ان کی ضرورت نہیں ہوتی۔ عمر رسیدہ افراد کا معاملہ قدرے مختلف ہوتا ہے، اس لیے کہ ان کے جسم میں حیاتین کی کمی ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر حیاتین ب ۱۲ (وٹامن بی ۱۲) کو وہ غذاؤں سے ہضم نہیں کر پاتے۔ اس کے علاوہ وہ افراد جنہیں کام کاج

جہاں تک حیاتین الف (وٹامن اے) کا تعلق ہے تو معالجین کی طرف سے اس کی مقدار مقرر ہے۔ اگر آپ اس مقدار سے معمولی سا بھی تجاوز کریں گے تو پریشانی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

حیاتین الف

حیاتین الف جگر میں ہوتی ہے۔ بعض ممالک میں اسے دودھ، مشروبات اور دلیے میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر جان مک گوان کہتے ہیں: "مختلف غذاؤں کو طاقت ور اور توانا بنانے کے لیے ان میں حیاتین الف شامل کی جاتی ہے، مثلاً سویا دودھ میں حیاتین الف بھی شامل کر دی جاتی ہے، جس سے حیاتین کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ حیاتین ج (وٹامن بی) پانی میں حل ہو جاتی ہے، اگر اس کی مقدار جسم میں زیادہ ہو جائے تو یہ بے ثواب کے راستے خارج ہو جاتی ہے، مگر حیاتین الف کا معاملہ جدا ہے، یہ جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔"

حال ہی میں تحقیق ہوئی ہے کہ وہ افراد جن کے خون میں حیاتین الف کی مقدار بڑھ جاتی ہے، ان کی ہڈیوں کی گنجائش کم ہو جاتی ہے اور پھر پین پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض کثیر الحیاتین گولیاں ۵۰۰ یا ۱۰۰۰ انٹراگرام کی ہوتی ہیں، جو کمزور مقدار سے ڈگنی ہے۔ چنانچہ اگر انھیں روزانہ پابندی سے کھایا جائے تو ہڈیاں کم زور ہو جاتی ہیں اور دباؤ پڑنے پر ٹوٹ بھی جاتی ہیں۔

بازار میں کچھ کثیر الحیاتین کی گولیاں ایسی بھی فروخت کی جا رہی ہیں، جن میں ۳۵۰۰ انٹراگرام ہوتے ہیں، جب کہ یہ مقدار امریکا کی قومی سائنس اکیڈمی کی

تجویز کردہ مقدار سے زیادہ ہے۔ اگر معالج نے آپ کو حیاتین الف کی گولیاں روز کھانے کے لیے ایک مقدار مقرر کر دی ہے، تب بھی آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے، اس لیے کہ غذاؤں میں حیاتین الف کی غیر معمولی مقدار شامل ہو کر جسم میں پہنچ جاتی ہے۔

بالکل اسی قسم کے سوالات دوسرے معدنیات اور حیاتین کے بارے میں بھی کیے جاتے ہیں، جن میں حیاتین ج اور ہ شامل ہے۔

حیاتین ج اور ہ

ڈاکٹر رابرٹ رسل ٹفنس یونیورسٹی میں ریسرچ سینٹر کے ڈائریکٹر ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ لوگوں میں جو حیاتین بہت مقبول ہیں، ان میں حیاتین ج اور ہ (ای) شامل ہیں۔ سائنس دان ایک زمانے میں سوچا کرتے تھے کہ یہ دونوں حیاتین دل کی بیماریوں اور سرطان کا ازالہ کر سکتی ہیں۔ حیاتین ج پر گہری تحقیق کرنے سے انکشاف ہوا کہ یہ دل کی بیماری میں فائدہ مند نہیں ہے اور جو افراد اسے پابندی سے کھاتے ہیں، انھیں علاج بھی ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر رسل مزید کہتے ہیں: "یہ دو حیاتین جن کی لوگوں کو زیادہ ضرورت نہیں ہوتی، سب سے زیادہ کھائی جاتی ہیں۔"

فولاد

ڈاکٹر رچرڈ ووڈ ٹفنس میں قائم لیبارٹری کے ڈائریکٹر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ فولاد زیادہ مقدار میں کھانے سے دل کی بیماریاں ہونے کا خدشہ ہو جاتا ہے۔ انھوں نے لیبارٹری میں کام کرنے والے ۱۲ افراد سے پوچھا کہ وہ کون سی

(ANTIOXIDANTS) حیاتین کھاتی تھیں، جن سے ان کی شریانوں میں چکنائی جم گئی تھی اور وہ سکر کر چک ہو گئی تھیں۔

معالج کیا لیروکا کہنا ہے کہ لوگ خود فرہی میں مبتلا ہیں۔ وہ روزانہ الم غلم غذائیں (JUNK FOODS) کھائیں گے تو حیاتین انھیں کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتیں، البتہ وہ افراد جو معتدل غذائیں اور پھل سبزیاں کھاتے ہیں، انھیں کم بیماریاں ہوتی ہیں۔

ہم میٹاکیروٹین، حیاتین اور مائع نکسید کھاتے ہیں، لیکن وہ موثر نہیں ہوتیں، مگر لوگ چاہتے ہیں کہ انھیں بیماری دور کرنے کے لیے جادوئی گولیاں مل جائیں، جو ممکن نہیں۔

معدنیات کھاتے ہیں تو انھوں نے بتایا کہ وہ فولاد کی گولیاں کھاتے ہیں، حالانکہ انھیں ان کی ضرورت نہیں تھی۔

اس کے علاوہ جو تحقیق کی گئی ہے، اس سے معلوم ہوا ہے کہ کثیر الحیاتین کی گولیوں سے کوئی بیماری دور نہیں ہوتی، اس لیے کہ ان میں شامل بہت سی حیاتین ایک دوسرے کی ضد ہوتی ہیں اور اس طرح ان کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ وہ معدنیات جو ایک دوسرے کی مخالف ہوتی ہیں، جسم میں جذب نہیں ہو پاتیں، مثلاً جست، فولاد سے صحت رکھتا ہے اور فولاد کیلشیم سے۔

ایسی خواتین جو دل کی بیماریوں میں مبتلا رہتی تھیں، ان پر تحقیق کی گئی تو معلوم ہوا کہ وہ مائع نکسید (JUNK FOODS) کھاتی تھیں، جن سے ان کی بیماریاں دور نہیں ہوتیں۔

”اچھا کولیسٹرول“ حاصل کرنے کے ذرائع

ایچ ڈی ایل (HDL) کو اچھا کولیسٹرول کہا جاتا ہے۔ اگر آپ اس اچھے کولیسٹرول میں دو یا تین فی صد بھی اضافہ کرتے رہیں گے تو دل کو نقصان پہنچانے والی بیماریاں آپ سے دور رہیں گی۔ ذیل میں چند ایسی غذاؤں کے نام دیے جا رہے ہیں، جنہیں کھانے سے اچھے کولیسٹرول میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

تحقیق کے مطابق وہ افراد جو روزانہ ساڑھے تین اونس گہرے رنگ کی وہ چاکلیٹ کھاتے ہیں، جس میں ۷۰ فی صد کوکا (COCOA) کے بیجوں کا سفوف ملا ہوتا ہے، ان کے اچھے کولیسٹرول میں ۹ فی صد کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ بالکل صحت مند افراد کے ڈاکٹر پال گرمل کہتے ہیں کہ اگر چاکلیٹ کی مقدار کم ہو، یعنی نصف اونس تک تو اس سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ وہ افراد جو چار اونس تک دو اونس پھل کھاتے ہیں، ان کے اچھے کولیسٹرول میں ۳ فی صد اضافہ ہو جاتا ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ ایسی پھلیاں، جن میں نمی تیزاب (فیٹی ایسڈ) کی مناسب مقدار ہو، کھانے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتے ہیں۔ اگر آپ آٹھ بیٹوں تک روزانہ ایک پیالی کوئی سی بھی چیری (BERRY) کھائیں گے تو آپ کے اچھے کولیسٹرول میں ۵ فی صد تک اضافہ ہو جائے گا۔

تھائی لینڈ میں کی گئی ایک تحقیق میں تحقیق کاروں نے بتایا ہے کہ اگر آپ ۱۲ بیٹوں تک روزانہ ایک انڈا کھائیں گے تو آپ کے اچھے کولیسٹرول میں ۳۸ فی صد اضافہ ہو جائے گا۔ انھوں نے کہا کہ انڈے کی زردی میں ایک جزو ”لیسی تھن“ (LECITHIN) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جس سے اچھے کولیسٹرول میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

زیادہ دلی ناکرد و سپتہ واسے پھل

صباک صن

تقریباً سبھی پھل غامکہ دیتے ہیں اور انھیں موسم کے مطابق کھانا چاہیے۔ سردیوں میں سرد اور گرمیوں میں گرم پھل کھانا ہی بہتر ہوتا ہے۔ یہاں جن پھلوں کا تذکرہ کیا جا رہا ہے، انھیں ”پتھر والے پھل“ کہا جاتا ہے، یعنی (دنا منتر) اور اہم معدنیات (منرلز) سے پُر ہوتے ہیں۔ یہ انسانی جسم میں مختلف اجزاء کی ہونے والی کمی کو پورا کرتے اور صحت بخش ہوتے ہیں۔ ورم اور سوزش دور کرنے کی صلاحیت رکھتے اور خراب کولیسٹرول (LDL) کو ختم کرتے



جن کی شکلی سخت ہوتی ہے، ان پھلوں میں خوبائی، آرزو، آلوچہ اور آلو بخارا شامل ہیں۔ نیکساس کی اسے اینڈ ایم یونیورسٹی کے تحقیق کار کہتے ہیں کہ ایسے پھل جن میں شکلی ہوتی ہے، حیاتین ہیں، جس سے دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ان پھلوں کو کھانے سے پوٹاشیم اور میگنیزیم کی اتنی مقدار حاصل ہو جاتی ہے، جو ہماری ضرورت کے لیے کافی ہوتی ہے اور ہمیں مزمن بیماریوں، مثلاً بلڈ پریشر اور

میش تناؤ (ہائپرٹینشن) سے نجات مل جاتی ہے۔

نہز یاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

خوبانی

خشک آلوچے

خوبانی میں حیاتیاتین الف (وٹامن اے) کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس سے ہمیں بیٹاکیروٹین (BETACAROTENE) بھی ملتا ہے، جس سے خون کی رگیں طاقت ور اور مضبوط ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ خلیوں کی افزائش ہوتی ہے۔ بیٹاکیروٹین موتیابند کے اثرات کو بھی زائل کرتا ہے۔ اس میں شامل حیاتیاتین ج (وٹامن بی) قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے، جس سے ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

خشک آلوچے منہ میٹھا کرنے کے لیے کھائے جاتے ہیں۔ ان میں نشاستے اور ریشے کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ آلوچے کھانے سے معدے اور آنتوں کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں، تاہم اس کا خیال رکھیے کہ اس میں میزابی ماڈے بھی ہوتے ہیں، لہذا ایک دن میں پانچ دانوں سے زیادہ نہ کھائیے۔

خوبانی کی طرح آلوچے میں بھی حیاتیاتین الف ہوتی ہے، اس لیے یہ بینائی کے لیے مفید ہے۔ بچوں کو اس میں حل پذیر ریشہ ہوتا ہے، اس لیے یہ جسم میں شکر کو جلدی ہضم نہیں ہونے دیتا اور انسولین کی حساسیت میں اضافہ کر دیتا ہے۔ چنانچہ اس کو کھانے سے گھوکوس کی سطح معمول پر راتی ہے۔

اگر آپ ڈاکٹر داور کرم چکنائی والے کسی پھل کی تلاش میں ہیں تو خوبانی کھائیے، جس میں ریشے کی اچھی مقدار ہوتی ہے، اس لیے اس سے وزن بھی گھٹے جاتا ہے۔

آڑو

آڑو میں حیاتیاتین ج ہوتی ہے۔ یہ اوپر سے روکیں وار اور نرم ہوتا ہے۔ اس میں مانع خمیدہ (ANTIOXIDANTS) ہوتے ہیں۔ اسے کھانے سے جلد میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ بچوں کو اس میں سیلیقینم کی کافی مقدار ہوتی ہے، لہذا یہ آزاد اخیلیوں (فیری ریڈیکلز) کو ختم کرتا اور جلد کے سرطان پر قابو پاتا ہے۔ آڑو کو چیس کر دو دھ کے چند قطرے ملا کر چہرے پر ملنے سے دھوپ کے مضر اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔ اگر اس آمیزے کو چہرے پر پابندی سے لگایا جائے تو

تسبا کونوٹی پر پابندی

۱۹۹۰ء میں کولمبیا کی حکومت کے حکم دینے کے بعد ملک کے چند علاقوں میں تسبا کونوٹی پر پابندی عائد کر دی گئی۔

حالیہ رپورٹوں سے معلوم ہوا ہے کہ ان علاقوں میں دل کی بیماریاں ۷۵ فی صد کم ہو چکی ہیں۔ چنانچہ کولمبیا کی نصف سے زیادہ ریاستوں نے تسبا کونوٹی پر پابندی عائد کر دی ہے۔

۲۰۱۵

پانی کے حیرت انگیز فائدے

کمر کے درد کا خاتمہ

اگر آپ کی کمر کے نچلے حصے میں درد اور ریڑھ کی ہڈی میں ورم ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی جگہ پر پانی کی کمی ہو چکی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں پلٹیں ہوتی ہیں اور ان کے درمیان پانی۔ یہ سب مل کر آپ کے جسم کا وزن برداشت کرتے اور آپ کو سیدھا کھڑا ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں پانی زیادہ پئیں اور اگر معالج کوئی دوا دیتا ہے تو وہ بھی ضرور کھائیں۔ اگر آپ کو جسم میں پانی کی کمی کا اندازہ نہ ہو سکے تو ایکلو گنچر، یعنی سویوں سے علاج کروائیں یا ریڑھ کی ہڈی کی سرجری کرائیں، لیکن یہ یاد رکھیں کہ سرجری کروانے کی صورت میں اکثر نقصان ہوتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی بدلتا اور میزاجی ہو جاتی ہے۔ اس ضمن میں اپنے معالج سے ضرور مشورہ کریں۔

سننے کے درد (انجائنا) کا ازالہ

سننے یا دل میں درد ہونے کی ایک علامت یہ بھی ہے کہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہو چکی ہے۔ ایسی شکایت ہونے پر پانی زیادہ سے زیادہ پئیں، تاکہ آپ کو دوائیں نہ کھانی پڑیں۔ اس بارے میں کسی معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے، لیکن زیادہ پانی پی کر آپ اس بیماری پر قابو پا سکتے ہیں۔

سننے اور معدے کی جلن دور

اگر آپ سننے یا معدے میں جلن محسوس کریں تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کا جسم پانی کی کمی کا شکار ہے۔ اس جلن کو دور کرنے کے لیے دوائیں ہرگز نہ کھائیں۔ پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لیے پانی پینا ہی بہتر ہے۔ اگر آپ یہ اندازہ نہیں لگا سکتے کہ معدے کی جلن پانی کی کمی کی بنا پر ہے اور آپ نے علاج کی غرض سے کوئی دوا کھالی تو آپ کے معدے کی سوزش میں اضافہ ہونے کا خدشہ ہے۔ اس کے علاوہ معدے کے نیچے کی چھوٹی آنت (DUODENUM) بھی متاثر ہو سکتی ہے، آپ کو آنت اترنے (HERNIA) کی تکلیف بھی ہو سکتی ہے، آپ کی آنتوں میں زخم بھی ہو سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ آپ کا جگر اور لبلبہ بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔

جوڑوں کا ورم دور

جوڑوں میں درد یا ورم ہونا اس بات کی نشان دہی ہے کہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہو چکی ہے۔ یہ تکلیف جوان اور بوڑھے، دونوں کو ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت حال میں دوا کھانے سے تکلیف میں اضافہ ہونے کا امکان ہو سکتا ہے۔ پانی خوب پئیں اور تھوڑا سا نمک بھی کھالیں، اس سے تکلیف میں افادہ ہو جائے گا۔

آدھے سر کے درد کی روک تھام

سے دے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ جن افراد کو دے کی شکایت ہو، انہیں چاہیے کہ وہ پانی میں تھوڑا سا نمک بھی ملا لیں۔ ان افراد کے پھپھڑوں میں بلغم جم جاتا ہے، اس لیے سانس کی آمد و رفت میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ نمک سے بلغم صاف ہو جاتا ہے اور سینے کی گھٹن ختم ہو جاتی ہے۔ دے کے مریض اگر پانی میں نمک ملا کر پینا چاہتے ہوں تو اپنے معالج سے ضرور مشورہ کر لیں۔

ابتدائی ذیابیطس سے بچاؤ

جسم میں پانی کی زیادہ کمی سے ذیابیطس بھی ہو سکتا ہے۔ تا کانی پانی جسم کے سارے حصوں تک نہیں پہنچ پاتا، جس کے نتیجے میں انسولین جسم کے سارے غلیوں تک نہیں پہنچ پاتی۔ ذیابیطس میں صرف چند خلیے پانی کو ذخیرہ کر پاتے ہیں۔ اگر پانی زیادہ مقدار میں پیا جائے اور اس میں تھوڑا سا نمک بھی ملا لیا جائے تو ابتدائی ذیابیطس کو روکا جاسکتا ہے۔

اگر آپ نے پانی کی کمی کی علامات پر توجہ نہ دی تو خون کی نالیوں کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ دوران خون رک جانے سے جسم کے حصے، خاص طور پر پاؤں کے انگوٹھے اور پاؤں کے بالوں ہو سکتے ہیں۔ آنکھوں کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے اور بعض اوقات مریض نابینا بھی ہو سکتا ہے۔

جب آدھے سر کا درد ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ دماغ اور آنکھوں کو پانی کی ضرورت ہے۔ اگر آپ زیادہ مقدار میں پانی پی لیں تو دوا کھانے بغیر یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔ پانی کی کمی کے باعث جو آدھے سر کا درد ہوتا ہے، اس میں آنکھوں کے پچھلے حصے میں سوزش ہو سکتی ہے اور پینائی بھی جاسکتی ہے۔

بڑی آنت کے درد کا خاتمہ

بڑی آنت میں درد ہونا اس بات کی علامت ہے کہ آنتوں میں پانی کم ہو گیا ہے۔ اس کمی سے قبض بھی ہو جاتا ہے۔ آنتیں خشک ہو جائیں تو ان کی خٹائی ختم ہو جاتی ہے اور فضلہ رک جاتا ہے۔ اگر آپ پانی کی کمی کو دور نہ کر سکے تو راکگی قبض میں مبتلا رہنے کا خدشہ ہے۔ مستقل پانی کی کمی سے بڑی آنت اور مقعد (ANUS) کا سرطان بھی ہو سکتا ہے۔

دے کا خاتمہ

پانی کی کمی سے جسم میں ایسی ریچھڑکی پیدا ہو جاتی ہے، جس سے دے ہو جاتا ہے۔ تقریباً ایک کروڑ چالیس لاکھ بچے ہر سال اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں، جن میں سے ہزاروں بلاک بھی ہو جاتے ہیں۔ زیادہ پانی پینے

سماعت بہتر کرنے کا نوکھا طریقہ

ایسے بالغ افراد جن کے کان کی سالماتی نالی ٹھک ہو جاتی ہے اور جنہیں کم سنائی دیتا ہے، ان کے لیے سائنس دانوں نے ایک بہت چھوٹا سا غبار اٹھایا ہے، جو سماعت میں چاول کے برابر ہوتا ہے۔ وہ اس غبارے کو دھانگے کے ذریعے سے ناک کے راستے داخل کر کے کان کی نالی میں پہنچا دیتے ہیں۔ وہ غبارا کان کی نالی میں پہنچ کر مٹھول کر بڑا ہو جاتا ہے اور سالماتی نالی کو چوڑا کر دیتا ہے، جس سے سماعت بہتر ہو جاتی ہے۔ اس انوکھے طریق علاج سے ۸۰ فی صد سے زیادہ مریض شفا یابی حاصل کر چکے ہیں اور ان کی سماعت پہلے سے بہتر ہو گئی ہے۔ یہ تجربہ مغربی دنیا میں کیا جا رہا ہے۔

نمک کے نقصانات

تمثیلہ زاہد

نقصان دہ ہے۔ اس کے منفی اثرات انسان کے دماغ اور ریزہ کی ہڈی پر مرتب ہو سکتے ہیں اور اعصابی کمزوری کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔

امریکی جریدے "نیچر" میں محققین نے لکھا ہے کہ غذا میں نمک کا زیادہ استعمال ان غلیوں میں اضافہ کر سکتا ہے، جن کی وجہ سے جسم اپنی ہی قوت مدافعت کے خلاف کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس بات کی تصدیق انھوں نے چوبیسوں پر مختلف تجربات کر کے کی۔

کئی ممالک کی حکومتیں مختلف پروگراموں کے ذریعے سے لوگوں میں آگہی اور شعور پیدا کرنے میں کامیاب ہو گئی ہیں کہ وہ اپنی غذاؤں میں نمک کم سے کم شامل کریں۔

انسانی طور پر ہم بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ کھانوں میں کم یا زیادہ نمک ڈالنا گھریلو خواتین کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ آپ ایسے کھانے تیار کریں، جن میں نمک کم ہو۔ ڈیہند غذاؤں سے دور رہیں۔ بچوں کو بازار کی تیار شدہ غذائیں کھانے سے روکیں۔ سادہ غذا اور پھل زیادہ سے زیادہ کھائیں۔ یاد رکھیں جو غذا کھائیں، اعتدال کے ساتھ کھائیں۔

☆☆☆

کیا آپ جانتے ہیں کہ حد سے زیادہ نمک کی مقدار ہمارے جسم کو کئی مہلک بیماریوں میں مبتلا کر سکتی ہے۔ پاکستانی کھانوں اور مسالوں میں نمک کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔

پاکستانی خدائے ہی کچھ اس قسم کے ہیں کہ ہم آٹھ سے دس گرام نمک پو می کھا لیتے ہیں، جو ہمارے جسم کے لیے مفید نہیں۔ نمک کی مخصوص مقدار دو ان خون اور گردوں کو بہتر طریقے سے کام کرنے میں مدد دیتی ہے، لیکن اگر نمک کی مقدار خون میں بڑھنا شروع ہو جائے تو گردوں کا کام متاثر ہونے لگتا ہے۔ خون کی گردش کے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔ نمک کی یہ زائد مقدار خون میں شامل ہو کر آہستہ آہستہ شریانوں کو بند کرنا شروع کر دیتی ہے۔ اس طرح بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

آپ جس قدر نمک کھائیں گے، آپ کا جسم اسی قدر پیشاب کے ذریعے سے کیلسیم خارج کرے گا۔ اگر جسم میں کیلسیم کی کمی ہوگی تو اس کا براہ راست اثر ہڈیوں پر پڑے گا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ نمک کی جسم میں زائد مقدار ہڈیوں کو کم زور یا بھرا کر دیتی ہے، جسے بوسیدگی عظام (اوسٹیوپوروسس) کا مرض کہا جاتا ہے۔

نمک کا زیادہ کھانا مدافعتی نظام کے لیے بھی

بھوے کا ساگ

ایم۔ شفیق احمد

فصلوں سے اکیڑو بیٹے ہیں، کیوں کہ بھوے کے پودے زمین کی زرخیزی پر بہت اثر انداز ہوتے ہیں، اس لیے کہیں اس کو برداشت نہیں کرتے۔ جو افراد بھوے کا ساگ کھاتے ہیں، وہ بہت سے امراض سے بچے رہتے ہیں۔

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ غذائیٹ کے اعتبار سے بھوے میں مندرجہ ذیل صحت بخش اجزاء ہوتے ہیں۔

۱۸۰	حرارے
۵.۳	نشاطہ
۴.۰	ریشہ
۴.۴	لحمیہ (پروٹین)
۵۸۰	حیاتین الف (وٹامن اے)
۳۰	فولک (ب) (۹)
۰.۱۶	تھامین (ب) (۱)
۰.۴۴	راہولٹاڈن (ب) (۲)
۱.۲	نایاسن (ب) (۳)
۱.۳	پینٹوٹینک ایسڈ (ب) (۵)
۰.۲۷۳	حیاتین (ب) (۶)
۸۰	حیاتین ج (وٹامن بی)
۳۰۹	کلسیم
۱.۲	فلوئڈ

بھوہ ایک خورد و پودا ہے۔ اس کا آبائی وطن مغربی ایشیا ہے۔ بھوہ فصلوں کے علاوہ غیر اراضی میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ نہروں کے کنارے پر بھی پایا جاتا ہے۔ بھوہ دنیا کے ہر ملک میں پیدا ہوتا ہے۔ کچھ ملکوں میں تو اس کی باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے۔ یہ دیگر ساگوں کی طرح کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کی پتیاں تھپایا دوسرے ساگوں، مثلاً سرسوں کا ساگ، خرگوشے کا ساگ یا بھولائی کے ساگ کے ساتھ بھی پکائی جاتی ہیں۔ دیہات میں لوگ اسے بھاگ کی طرح کھاتے ہیں اور اپنے سونچوں کو بھی کھلاتے ہیں۔ اس کی نگہداشت زیادہ محنت طلب نہیں ہوتی۔

بھوے کو انگریزی میں "پک ویڈ" (PIGWEE) یا "گوڈ فٹ" (GOOSE FOOT) کہتے ہیں۔ اس کا تعلق پودوں کے خاندان سے ہے۔ بھوے کا پودا لمبائی میں چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی کونٹیں پک کر پتوں سے زیادہ مزے دار ہوتی ہیں۔ اس کی ایک قسم کیا ریوں کے علاوہ بڑے گلوں میں بھی اگائی جاتی ہے، جو دیکھنے میں بڑی خوشنما معلوم ہوتی ہے۔

بعض افراد بھوے کے ساگ کے بے ہوئے پرانے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ کاشت کار اسے اپنی

روزانہ کھانے سے مٹانے، گردے اور پٹھاب کے	۲۳ ملی گرام	میکیزیم
امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔ بخوابیاس کی شدت کم	۸۲۰ ملی گرام	مینکیزیم
کرتا ہے۔ گردے کی پتھری کو دور کرتا ہے۔ بخوے کے	۷۲ ملی گرام	فاسفورس
تھجوں اور پتھوں سے بہت سی ادویہ بنائی جاتی ہیں۔ یہ خون	۳۵۲ ملی گرام	پوٹاشیم
کو صاف کرتا ہے۔	۲۳ ملی گرام	سولیم
بخوے کو اگر چھدر کے ساتھ پکایا جائے تو اس	۳۳۰ ملی گرام	جست (زکک)
کے تمام منفرا اثرات بھی کم ہو جاتے ہیں۔ اگر بخوے کے		
ساگ کو دوماہ کھایا جائے تو ”برس“ کے داغ بھی دور		
ہو سکتے ہیں۔		

خواتین اور جذباتی مناظر

یہ بات حالیہ تحقیق سے معلوم ہوئی ہے کہ خواتین گزرنے والے جذباتی واقعات اور مناظر کو مردوں کی نسبت بہت زیادہ یاد رکھتی ہیں۔

ایکسپریڈیوٹی ورسی کے تحقیق کرنے والوں نے ۲۰۱۲ اور ۲۰۱۳ خواتین پر تجربات کرنے کے دوران انھیں بہت سی تصویریں دکھائیں، جن میں جذباتی مناظر والی تصویروں کے علاوہ عمومی مناظر والی تصویریں بھی تھیں۔ جذباتی مناظر والی تصویروں میں روئے دھونے کے مناظر زیادہ تھے۔

بعد میں ان مرد اور خواتین کی یادداشت کا امتحان لیا گیا کہ انھوں نے کیا کچھ یاد رکھا۔ عمومی قسم کے مناظر خواتین اور مردوں کو تقریباً یکساں یاد تھے، البتہ جذباتی مناظر کو یاد کرنے میں خواتین مردوں پر سبقت لے گئیں۔ دماغ کی تصویریں لینے والے آئے نے بتایا کہ جب مرد کو کی چیز یاد کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو اپنے دماغ کے دو حصے استعمال کرتے ہیں، جب کہ خواتین دماغ کے نو حصے استعمال کرتی ہیں، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ مردوں کی نسبت خواتین کی یادداشت بہت اچھی ہوتی ہے۔

انسانی دماغ - حیرت انگیز مشین

شیخ عبدالحمید عابد

پیغام چار سو کلومیٹر فی گھنٹے کی رفتار سے پہنچتا ہے۔
ایک دماغی اعصابی خلیے کا سوا ہین چار ماٹرکروں
ہوتا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ اس طرح کے تئیں ہزار
خلیات ایک وین (PIN) کے سرے پر ٹا سکتے ہیں۔
ایک بالغ ذوقین کے دماغ کا وزن بالغ انسان
کے دماغ جتنا ہوتا ہے، تاہم ہاتھی کا دماغ ہمارے دماغ
کے مقابلے میں چار سے پانچ گنا بڑا ہوتا ہے۔

اگر دماغ کو صرف پانچ سے دس منٹ تک کسی
وجہ سے اوکسی جن فراہم نہ ہو سکے تو اسے شدید نقصان پہنچ
سکتا ہے اور جان خطرے میں پڑ سکتی ہے۔

انسانی دماغ میں خون کی نالیوں کا جو جالی سا بچھا
ہوا ہے، اس کی خصوصی لمبائی تقریباً سات سو کلومیٹر ہے۔

جب کوئی نیا خیال آپ کے ذہن
میں ابھرتا ہے یا لوں کی چیز یاد آتی ہے تو آپ کے دماغ
میں دو یا دو سے زیادہ خلیات کے درمیان نئے رابطے وجود
میں آ جاتے ہیں۔

جب آپ جاگ رہے ہوتے ہیں، اس وقت
آپ کا دماغ بچیس واٹ طاقت کی بجلی پیدا کر رہا
ہوتا ہے۔ یہ بجلی ایک بلب روشن کرنے کے لیے کافی ہے۔

☆☆☆

پیدائش کے وقت انسانی دماغ کا وزن تقریباً
ایک پونڈ (آدھے کلو سے بھی کم) ہوتا ہے، لیکن جب
انسان چھ سال کی عمر کو پہنچتا ہے تو دماغ کا وزن تین پونڈ
تک ہو جاتا ہے۔ وزن میں اضافے کا سبب کیا ہے؟
ماہرین کے مطابق جب جسم کھڑا ہونا، باتیں کرنا اور
چلتا سیکھ رہے ہوتے ہیں تو اس دوران ہمارے دماغ میں
رابطوں کا ایک جال بچھے لگتا ہے اور یوں دماغ کا وزن
بڑھ جاتا ہے۔

ہمارے دماغ میں تقریباً سو ارب خلیات
ہوتے ہیں۔ ایک دماغی خلیے کے دیگر دماغی خلیات کے
ساتھ ایک ہزار سے دس ہزار تک رابطے ہوتے ہیں اور ان
خلیات کے درمیان پیغامات کی منتقلی ایک سیکنڈ کے
ہزاروں حصے میں ہو جاتی ہے۔

ہمارے دماغ کا دایاں حصہ جسم کے بائیں حصے
کو قابو میں کرتا ہے، جب کہ دماغ کا بائیں حصہ جسم کے
دائیں حصے کو کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔

دماغ کا وزن کل جسمانی وزن کا تقریباً دو
فی صد ہوتا ہے، لیکن یہ دماغ پورے جسم کو فراہم کی جانے
والی اوکسی جن کا بیس فی صد اور پوری جسمانی توانائی کا
بیس سے تئیں فی صد استعمال کرتا ہے۔

دماغ سے ہمارے پنوں تک کوئی عمل کرنے کا

دنیا کے نامور ادیبوں کے حالات زندگی پر معلوماتی کتابیں

حسن ذکی کاظمی کے قلم سے

ولیم شکسپیئر

: انگریزی ادب کے عظیم ڈراما نگار شکسپیئر کے حالات زندگی، جس کے ڈرامے ساری دنیا میں پڑھے جاتے ہیں۔ یہ کتاب اس کے کارناموں سے واقف کرانے میں بہت مددگار ہے۔

شکسپیئر کی تصویر کے ساتھ خوب صورت ٹائٹل صفحات : ۲۴ قیمت : ۲۵ روپے

سیموئل ٹیلر کولریج

: انگریزی کے اس عظیم شاعر نے محنت، شوق اور صلاحیتوں سے خود کو ہمہ گیر شاعر اور شاعر ادیب کی دنیا میں اپنا اہم مقام بنایا۔ اس کتاب میں اس کے حالات زندگی دیے گئے ہیں۔

کولریج کی تصویر کے ساتھ خوب صورت ٹائٹل صفحات : ۲۴ قیمت : ۳۵ روپے

ولیم ورڈز ور تھ

: ورڈز ور تھ نے انگریزی شاعری کو ایک نیا رخ دیا۔ اس کا سامیت بھی لکھے اور مضامین بھی۔ اس کتاب میں اس کی زندگی کے حالات اور کارنامے بیان کیے گئے ہیں۔

ولیم ورڈز ور تھ کی تصویر کے ساتھ خوب صورت ٹائٹل صفحات : ۲۴ قیمت : ۳۵ روپے

برونے سٹرنز

: تین برونے سٹرنز نے اپنی شاعری اور ناولوں کے ذریعے سے عورتوں کے حقوق اور آزادی کے لیے آواز بلند کی۔ یہ ایک دل چسپ، معلوماتی کہانی ہے، جو اس کتاب میں پڑھے۔

برونے سٹرنز کی خوب صورت تصویر کے ساتھ رنگین ٹائٹل صفحات : ۲۴ قیمت : ۳۵ روپے

چارلس ڈکنز

: عظیم ناول نگار جسے کتابیں پڑھنے کے شوق نے دنیا کے نامور ادیب کا اعزاز حاصل کیا۔

ڈکنز پر ڈکنز کی خوب صورت تصویر صفحات : ۲۴ قیمت : ۳۵ روپے

ٹامس ہارڈی

: انگریزی کا پہلا ناول نگار جس نے گاؤں کی حقیقی زندگی کو اپنے ناولوں کا موضوع بنایا۔

ہارڈی کی تصویر سے سجا ٹائٹل صفحات : ۲۴ قیمت : ۳۵ روپے

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، ہمدرد پبلشرز، ناظم آباد نمبر ۳، کراچی۔ ۷۴۶۰۰

بچے کی صحت نگہ ر بچہ کا سلاوان

صدف آصف

زیادہ ہوتی ہے۔ جب بچہ چھ ماہ کا ہو جائے تو اس کو دودھ پلانے کے علاوہ ہلکی پھلکی غذا کی بھی کھلائی شروع کریں۔ چھوٹی عمر کے بچوں کو خصوصی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو ٹھوس اور متوازن غذا کھلائی چاہیے، مگر ان کو اپنا دودھ بھی پلاتی رہیں۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پینے والی مدت پوری کر چکا

ہے، تب بھی اسے دن میں ایک چھوٹا گلاس دودھ کا ضرور پلانا چاہیے۔ دودھ میں موجود کیلسیئم اور پکنائی بڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں اور جسم کی بڑھوتری



صحت مند اور چاق بچہ رہنے کے لیے ہمیں چاہیے کہ ہم متوازن غذا کھائیں۔ آج کل کھانے پینے کی زیادہ تر اشیاء میں ملاوٹ کی جاتی ہے۔ ایسے ماحول میں خاندان بھر کو مختلف امراض سے بچانے اور تندرست رکھنے کے لیے متوازن اور صحت بخش غذاؤں کے انتخاب میں

کے لیے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

کچھ بچے کھانے کے معاملے میں ماؤں کو بہت شک کرتے ہیں۔ مائیں پریشان ہو کر بچے کا منہ زبردستی کھول کر غذا اس میں ٹھونسنے کی کوشش کرتی ہیں، جس سے بچہ بڑی طرح چڑھتا ہے اور غذا منہ سے نکال دیتا ہے۔ بچے کو ہر وقت کھانے کی کوشش نہ کریں۔ اس کے لیے ہمیشہ کھانے کے اوقات مقرر کریں۔ مقررہ وقت پر

مشکل پیش آتی ہے، لیکن اگر ہم کوشش کریں تو ایسی غذاؤں کو اپنے دست خوان کی زینت بنا سکتے ہیں۔

والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی اپنی تربیت کے ساتھ جسمانی صحت کا بھی خیال رکھیں۔ تمام والدین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچے خوب تندرست و توانا ہوں، لیکن اس کے لیے انھیں چاہیے کہ وہ ان کے کھانے پینے کا خیال رکھیں، خاص طور پر اس کی ذمہ داری

جب بچے کو بھوک لگے گی تو وہ شوق سے کھانا کھائے گا۔

بعض خواتین صرف مونے بچوں کو بہت صحت مند سمجھتی ہیں، حال آنکہ ایسا سمجھنا غلط ہے۔ کچھ بچے قدرتی طور پر ذیلے پتلے ہوتے ہیں۔ ان کی مائیں پریشان رہتی ہیں کہ ان کے بچے اتنے ذیلے پتلے کیوں ہیں اور انھیں مونٹا کس طرح کیا جائے۔ جو بچہ ذیلا پتلا ہونے کے باوجود ذہین اور چاق چوبند ہے، وہ تندرست ہے۔ منہ پلے کو بچے کی تندرستی سے جوڑنا غلط ہے۔ بچے کو تندرست اور توانا بنانے کے لیے اسے ایسی متوازن غذائیں کھلائی جائیں، جو اس کی صحت کے لیے مفید ہوں، جیسے تازہ سبزیاں، دالیں، پھل، دودھ اور اس سے بنی ہوئی غذائیں۔ بچوں کو بازاری مشروبات اور غذائیں سے دور رکھنا چاہیے اور انھیں گھر کی بنی ہوئی غذائیں کھلانی چاہئیں۔

یاد رکھیے جو بچے بازاری کھانے کھاتے ہیں، ان کا وزن بڑھ جاتا ہے اور وہ معدے کی کئی بیماریوں میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو ایسی غذائیں کھلائی جائیں، جن سے ان کے جسم کو فولاد، کیلسیئم اور نمکیات (پروٹینز) کی فراہمی ہر آسانی ہو سکے۔

آلو ایسی سبزی ہے، جو ہر گھر میں پختی ہے۔ آلو میں نشاستہ کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو آلو مختلف طریقوں سے پکا کر کھلایا جاسکتا ہے۔ ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ دو تین آلو ڈال کر ان کا بھرنا بنا لیا جائے۔ پھر ان میں تھوڑا سا نمک اور چٹکی بھر کالی مرچ ملائی جائے۔ یہ بھرنا تھوڑا تھوڑا کر کے بچے کو کھلائیں، وہ خوشی

سے کھالے گا۔ دہی مرغی کے سوپ میں سے کچھ بونیاں نکال کر ان کے ریشے کر کے آلو کے بھرتے میں ملا کر بچے کو کھلائیں، بچہ یہ بھی خوشی سے کھالے گا۔ اگر بچہ اسکول جاتا ہے تو اس کے لٹچ کے ذیلے میں فرنیچ فراہم کر رکھ دیں۔

بچوں کو دہی مرغی کا سوپ بنا کر پلائیں۔ اگر سوپ میں تھوڑی سی کٹی ہوئی پالک یا گاڑ بھی ملا دی جائے تو وہ زیادہ مزے دار اور توانائی بخش ہو جاتا ہے۔ دودھ یا ساگو دانے کی کھیر بھی بچے کے لیے مفید ہوتی ہے۔ تھوڑے سے چادل اور مومگ کی دال کی کھجڑی بنا کر بچے کو کھلائیں۔ بچے کھجڑی شوق سے کھاتے ہیں۔ بچوں کو گندم یا جو کا دلیا بھی کھلائیں۔ دلیا بیٹھا بھی بنایا جاسکتا ہے اور نمکین بھی۔ اگر دلیا دودھ اور شکر کے ساتھ ملا کر پکائیں تو مزے دار بنتا ہے۔ بیٹھا دلیا بچے شوق سے کھاتے ہیں۔ دلیے کو گوشت کی تخنی اور مومگ کی دال میں ملا کر بھی پکا جاسکتا ہے۔ نمکین دلیا بھی بچے شوق سے کھاتے ہیں۔ نمکین دلیا زائعات دار اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس دلیے میں نمکیات، نشاستہ اور پکھنائی ہوتی ہے، جو بچے کی صحت کے لیے مفید ہوتی ہے۔

سادہ کسٹرڈ بھی بچوں کو محبوب ہوتا ہے۔ دودھ میں کیا ملا کر بچے کو کھلائیں۔ اس سے اسے کیلسیئم اور ریشہ دونوں ملیں گے۔ بچے کی صحت کے لیے اسے ذیلا ہوا صاف ستھرا پانی پلانا چاہیے۔ بچے کی صحت کے معاملے میں والدین کو ہرگز غفلت نہیں برتنی چاہیے۔

☆☆☆

منفی نہیں مثبت

مولانا وحید الدین خاں

بازار میں کم قیمت میں کم چیز ملتی ہے اور زیادہ قیمت میں زیادہ چیز۔ یہی زندگی کا اصول بھی ہے۔ زندگی کا قانون ایک جملے میں یہ ہے: ”جتنا دینا اتنا ہی پانا، نہ اس سے کم نہ اس سے زیادہ۔“

بڑی قیمت ادا کرنے کا مطلب لڑنا یا خون بہانا نہیں ہے۔ اس کا تعلق مال سے بھی نہیں ہے۔ اس کا تعلق سب سے زیادہ نفسیات سے ہے۔ اس دنیا میں سب سے بڑی قیمت وہ ہے، جو نفسیات کی سطح پر دی جاتی ہے۔ نفسیاتی قیمت سے مراد ہے: ناگوار یوں کو برداشت کرنا، اشتعال کے باوجود مشتعل نہ ہونا اور لوگوں کے ناروہ اسلوب کے باوجود اپنی طرف سے بدسلوکی نہ کرنا۔ مایوسی کے حالات میں بھی حوصلہ نہ کھونا، نقصان پیش آنے کے باوجود اپنی امید قائم رکھنا اور تاریک حالات میں بھی روشنی کی کرن ادا کچھ لینا۔

سب سے بڑی قربانی یہ ہے کہ آدمی کے سینے میں غصے اور انتقام کی آگ بجڑ کے، مگر وہ سنے کے اندر ہی اس کو بجھا دے۔ آدمی کو کسی سے تکلیف پہنچے، پھر بھی وہ اس کے بارے میں بدگمان نہ ہو۔ آدمی کو منفی حالات سے سادھ بچش آئے، اس کے باوجود مثبت نفسیات پر قائم رہے۔ وہ حالات سے اوپر اٹھ کر جیسے، نہ کہ حالات کے اندر۔

مولانا فرید الوحیدی جدہ میں رہتے ہیں۔ انھوں نے یکم نومبر ۱۹۹۱ء کی ملاقات میں ایک بہت بامعنی مقولہ سنا۔ انھوں نے کہا کہ ایک شخص جو ماؤنٹ ایورسٹ کو فتح کرنا چاہتا ہے، وہ کبھی جوتوں کی قیمت کی گنتی نہیں کرتا:

ONE WHO WANTS TO CONQUER THE MOUNT EVEREST NEVER COUNTS THE COST OF HIS SHOES.

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کے سامنے کوئی چھوٹا مقصد ہو تو معمولی کوشش سے آپ اس کو حاصل کر سکتے ہیں، لیکن اگر آپ کوئی بڑا مقصد اپنے لیے منتخب کریں تو آپ کو یہ بھی جاننا ہوگا کہ بڑا مقصد بڑی قیمت بھی مانگتا ہے۔ جو شخص بڑا مقصد حاصل کرنا چاہتا ہو، اس کو بڑی قیمت دینے کے لیے بھی تیار رہنا چاہیے۔

بڑی کام یابی کسی کی اجارہ داری نہیں۔ ہر آدمی بڑی کام یابی تک پہنچ سکتا ہے۔ اس کے باوجود ہم دیکھتے ہیں کہ بہت کم لوگ بڑی کام یابی تک پہنچ پاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ بڑی کام یابی کی قیمت ادا نہیں کرتے۔

ہر عورت عمر کے کسی نہ کسی حصہ میں حیض یا رحم سے
متعلق تکلیف دہ صورت حال سے دوچار ہوتی ہے۔

نی سا

سوزش رحم، حیض کی بے قاعدگی،
التهاب رحم، سیلان الرحم (لیکوریا)،
اور ایام کی بے قاعدگی۔

ایام کی اصلاح میں معاون اور مددگار ہے۔
سیلان الرحم (لیکوریا) کے لئے مفید۔



تیار کنندہ: ہمدرد لیبارٹریز (وقف) پاکستان

physician@hamdard.com.pk



ہے۔ نمونیا، انفلوئنزا، تپ دق، اسہال اور خناق
(DIPHTHERIA) پہلے بڑی بیماریاں سمجھی جاتی تھیں، مگر
اب ان کا شافی علاج دریافت کر لیا گیا ہے۔ اب ان



امراض کو خطرے کی علامت نہیں سمجھا جاتا۔ آج کل
سرطان ہمارے لیے مہلک بیماری ہے، جس کا علاج

معالجین سے تقریباً ہر فرد یہ سوال کرتا ہے کہ میں
بہتر زندگی کیسے گزار سکتا ہوں اور میری عمر میں اضافہ
کیسے ممکن ہے؟ اس سوال کا جواب حاصل کرنے کے لیے

ہر سال تقریباً دو لاکھ افراد مایوکلینک آتے
ہیں، جو امریکا کے ایک مضافاتی قصبے روجٹر
میں واقع ہے۔ یہ کلینک دو بھائیوں نے قائم کیا
ہے، جن کے نام ولیم اور چارلس مایو ہیں۔
اب تک تقریباً بیس لاکھ افراد اس کلینک سے
استفادہ کر چکے ہیں، جن میں تمام شعبہ ہائے
زندگی کے افراد شامل ہیں۔ یہ کلینک گزشتہ بیس
برس سے لوگوں کی خدمت کر رہا ہے۔

ذیل میں وہ اصول درج کیے جا رہے
ہیں، جو ماہر معالجین نے وضع کیے ہیں، جن پر
عمل کر کے آپ زیادہ عرصہ زندہ رہ سکیں گے:
(۱) طویل عرصہ زندہ رہنے کا انحصار
آپ پر ہے

تمام ممکنہ حفاظتی تدابیر اختیار کرنے
اور حادثات سے بچتے رہنے سے زندگی محفوظ
ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جدید عہد میں تیار
کی گئی ادویہ کھانے سے بھی بیماریوں پر قابو
پانے میں مدد ملی ہے۔ یہ سلسلہ ختم نہیں ہوا اور تحقیق جاری

دریافت کرنے کی کوششیں ہو رہی ہیں۔

معالج سے رجوع کرنے پر بیماری بڑھنے نہیں پاتی اور ابتدائی مرحلے میں ہی اس پر قابو پانا ممکن ہو جاتا ہے۔

(۲) گاہے گاہے اپنا طبی معائنہ کراتے رہیں

طبی معائنہ کراتے رہنے سے آپ ان بیماریوں سے بروقت آگاہ ہو جاتے ہیں، جو کچھ عرصہ بعد آپ کو لگنے والی ہیں، مثلاً جلد پر یشر چپک کرانا، کارڈیوگرام کا نمبے، جس سے دل کی کیفیت معلوم ہو جاتی ہے۔ سینے کا ایکس رے کرانے سے ان بیماریوں کا پتا چل جاتا ہے، جو سینے میں پرورش پاتی ہیں۔

(۳) بیماری کی علامت کو نظر انداز نہ کیجیے

ڈاکٹر میری الزبتھ کہتی ہیں، ایک مریضہ اندام نہانی سے خارج ہونے والے ماٹے کو کوئی اہمیت نہیں دیتی تھی۔ جب یہ معلوم ہوا کہ اسے رحم کا سرطان ہے، تو بہت دیر ہو چکی تھی اور اس کا مرض لا علاج ہو چکا تھا۔ اگر خواتین مستقل معائنہ کراتی رہیں تو اس بیماری کا پتا چل سکتا ہے۔

ڈاکٹر ہیری جیسل کہتے ہیں کہ میرے پاس ایک لڑکی آئی، جس کی عمر تقریباً تیس برس تھی۔ اس کے سینے میں سرطانی گھٹی تھی اور ٹھٹھی کا سائز گیند کے برابر تھا۔

جب وہ ٹھٹھی چھوئی سی تھی تو اسے توجہ دینی چاہیے تھی۔ اس کا مرض محض اس لیے بڑھ گیا کہ اس نے ابتدا میں اس طرف توجہ ہی نہیں دی۔ میں نے بہت سے ایسے افراد کے بارے میں سنا ہے، جن کے سینے میں درد ہوتا ہے اور وہ اس طرف توجہ نہیں دیتے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ انھیں دل کی کوئی تکلیف ہو۔

(۴) اپنا وزن کم کرتے رہیے

ایک عام سا خیال ہے کہ جیسے جیسے عمر میں اضافہ ہوتا جاتا ہے، ویسے ویسے وزن بھی بڑھتا جاتا ہے۔ یہ ایک غلط خیال ہے۔

جب ہماری عمر میں اضافہ ہوتا ہے تو پیٹ کے گرد چربی بڑھنے لگتی ہے۔ ۳۰ برس کی عمر میں آپ کا بچہ وزن ہے، اگر ۶۰ برس میں بھی اتنا ہی رہا، تب آپ کسی بڑی پریشانی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

ایک معالج نے اپنے تیس سالہ مریض کو دیکھا، جس کی توند باہر نکلی ہوئی تھی۔ انھوں نے تاکید کی کہ وہ اپنا وزن کم کرے۔ وہ ہر سال نصف پاؤنڈ وزن کم کرتا رہے، تاکہ جب اس کی عمر ۶۰ برس ہو تو اس کا وزن ۱۵ پونڈ کم ہو چکا ہو۔ وزن میں کمی کے بعد دو تیس برس کے لوگوں جیسا چھریا اور پست ہوگا۔

(۵) تمباکو نوشی ترک کر دیجیے

رابرٹ دن بھر میں تقریباً بیس سگریٹ پیا کرتا تھا، مگر جب اس نے اپنے دوست کو دل کے امراض میں مبتلا دیکھا تو تمباکو نوشی ترک کر دی۔ اسے معلوم ہوا کہ دل کو خون پہنچانے والی شریانیں تمباکو نوشی سے سخت ہو جاتی ہیں۔

دورہ پڑا، مگر وہ جلد صحت مند ہو گئے، اس لیے کہ خوش رہنے کی عادت نے ان کی بیماری ختم کر دی تھی۔

(۸) چھٹیوں سے لطف اندوز ہوں

آپ روز ایک گلی بندھی زندگی گزارتے ہیں۔ جب بھی موقع ملے، چھٹیاں لے کر شہر سے باہر کہیں اور وقت گزار دیے۔ بہت سے افراد آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کہتے ہیں کہ وہ کبھی چھٹی نہیں کرتے۔ یہ نہایت عجیب سی بات ہے، اس لیے کہ غریب سے غریب آدمی بھی اپنی ذمے داریاں کسی دوسرے شخص کو سونپ کر دوستوں یا گھروالوں کے ساتھ سیر و تفریح کے لیے کسی دوسرے شہر چلا جاتا ہے۔

جب آپ چھٹیاں گزارنے کے لیے کسی جگہ جاتے ہیں تو سوچ سمجھ کر منصوبہ بندی کریں۔ وہ کوئی ایسی جگہ نہ ہو کہ آپ لطف اندوز ہونے کے بجائے ذہنی کوفت میں مبتلا ہو جائیں۔ سیر و تفریح کے لیے شرط ہے کہ جب آپ واپس آئیں تو شارماں و فرحان ہوں۔

درج بالا طریقے دنیا کے طبی ماہرین نے بتائے ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے یقینی طور پر آپ کی عمر دس سے تیس برس بڑھ جائے گی۔ بہر حال اس کا انحصار سراسر آپ پر ہے۔

☆☆☆

وہ افراد جو دل کے عارضے میں مبتلا ہو جاتے ہیں، جب تمباکو نوشی ترک کر دیتے ہیں تو ان کی حالت میں بہتری پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک معالج کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی کے اثرات بہت مہلک ہوتے ہیں۔

(۶) پابندی سے ورزش کیجیے

ورزش کرنے سے خون کی روانی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لوگ بڑھتے ہیں کہ ورزش کتنی کی جائے؟ ورزش اتنی کی جائے کہ آپ برداشت کر لیں۔ سانس پھول جائے، مگر اتنا نہیں کہ آپ بے دم ہو جائیں۔ تیز قدمی کیجیے، جاگنگ یا چیرا کی کیجیے۔ آپ کی نبض کی رفتار میں اضافہ ہونا چاہیے۔ ورزش کرنے سے دل کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ہم جسمانی طور پر چاق و پور ہوتے ہیں اور ماضی حالت بہتر رہتی ہے۔

(۷) خوش رہنے کی عادت ڈال لے

خوش رہنے سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اگر کوئی شخص افسردگی اور اضطراب میں مبتلا ہے تو اس کے ہضم و جذب کے نظام پر اثر پڑنے لگتا ہے۔ خوشی سے سرشار دل اچھی ادویہ کی طرح کام کرتا اور آپ کو صحت مند رکھتا ہے، مگر افسردہ دل سارے جسمانی نظام کو درہم برہم کر دیتا ہے۔ آپ کا جسم اسی وقت متوازن رہتا ہے اور اعصاب مستعد رہتے ہیں، جب آپ کا دماغ بہتر حالت میں ہوتا ہے، اعصابی نظام اس وقت متاثر ہوتا ہے، جب آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ ایک صاحب پر دل کا

اب نئے خوبصورت پیک میں
زیادہ محفوظ



سپاری پاک انسانی امراض کے لیے مؤثر دوا



صحت بخش طرزِ زندگی

نسرین شاہین

سے ہمیشہ کے لیے جان چھڑالیں گے اور صحت بخش طرزِ زندگی اپنالیں گے۔

جلدی جلدی کھانے کی عادت بھی بُری عادتوں میں شامل ہے۔ اس سے نجات حاصل کر لینی چاہیے۔ نجات میں کھانے کی عادت کی وجہ سے ہم غذا کو چپا کے بغیر ہی معدے میں منتقل کر لیتے ہیں، جس کی وجہ سے معدے پر کام کا بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جلد بازی میں کھانے کی وجہ سے ہم معدے میں ضرورت سے زیادہ غذا بھر لیتے ہیں، جس کی وجہ سے ہمارا پیٹ بھول جاتا ہے۔ ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ ہمارے پیٹ کے بھرنے کی خبر دماغ کو چند منٹ کے بعد ہوتی ہے، یعنی چند منٹ کے بعد دماغ کو اشارہ ملتا ہے کہ پیٹ بھر گیا ہے اور تب ہمیں پیٹ بھرنے کا احساس ہوتا ہے، لیکن اس وقت تک ہم نجات میں کھانا خلی تک بھر چکے ہوتے ہیں۔ برتوال خوب چپا چپا کر لیتے ہیں۔ تاکہ معدے پر بوجھ نہ پڑے اور کھانا آسانی سے ہضم ہو سکے۔

چلتے پھرتے یا گاڑی چلائے وقت کھانے کی عادت بھی اچھی نہیں ہے۔ اگر آپ صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو اس بُری عادت کو فوراً ترک کریں۔ چٹکے پھرتے، گاڑی چلاستے یا کام کرتے وقت کھانے پینے

صحت اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ بہت بڑی نعمت ہے۔ ہمیں اس نعمت کی حفاظت کرنی چاہیے۔ صحت مندی کا تعلق متوازن غذا سے ہے۔ بعض افراد غذا کو متوازن کھاتے ہیں، مگر ان کے کھانے پینے کے انداز ایسے ہوتے ہیں کہ جن کی وجہ سے ان کو متوازن غذا سے بھی وہ فائدہ حاصل نہیں ہوتا، جو ہونا چاہیے۔ ایسے افراد کے وزن میں اضافی ہونے لگتا ہے۔ متوازن غذا اسے ہونے والے قاعدوں کے حصول میں ان کا غیر متوازن طرزِ زندگی جاملے ہو جاتا ہے۔

بہترین طرزِ زندگی کے لیے کھانے کی اچھی مادہ جس اہمائی جانیں اور بُری عادتوں سے چھٹکارا حاصل کیا جائے۔ بعض اوقات تو ہمیں پتہ بھی نہیں چلتا کہ ہم جو اہم غلہ کھا رہے ہیں، وہ ہماری صحت کے لیے کس قدر نقصان دہ ہے۔ ہماری صحت ہمارے فیئر متوازن کھانوں اور کواثر و بات پینے سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ برقی میں ہم کھانے پینے کی ایسی ہی بُری عادتوں کے ہمارے بدن پر ہے ہیں جن سے چھٹکارا حاصل کرنا بہت سہووری ہے۔ اگر غور کر لیجیے کہ کتنی آپ بھی ایسی عادتوں میں مبتلا تو نہیں؟ اگر آپ میں ایسی کوئی بُری عادت موجود ہے تو کئی اوزاں وقت سے آپ فیہمہ کر لیجیے کہ اب اس



سے کھانی چاہئیں۔

رات کو سونے سے قبل کھانا بھی بُدی عادت ہے۔ سونے سے پہلے کھانا ہرگز نہ کھائیں۔ اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ ہماری خیمہ کا دورانیہ مختصر ہو جاتا ہے اور ہم جتنی دیر بھی خیمہ لیتے ہیں، وہ بھرپور اور مکمل نہیں ہوتی۔ رات میں دیر سے کھانے کی وجہ سے ہمارے معدے کو کھانا انضمام کرنے کے لیے مناسب وقت نہیں ملتا، جس کے باعث ہمارا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ کھانا ہمیشہ سونے سے کم و بیش دو گھنٹے قبل کھانا چاہیے۔ کیوں کہ جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارا معدہ اور جسم کے دیگر اعضا بھی آرام کر رہے ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے حرارے اتنے زیادہ نہیں چلتے، جتنے چاہئے وقت چلنے پھرنے اور کام کاج میں چلتے ہیں۔

صحت سے بھرپور زندگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی غذا متوازن ہو اور آپ اسے وقت پر اور خوب چھا کر کھائیں۔ چھا کر کھانے سے تغیر لکھا کر بھی پیسے بھر جاتا ہے۔ صرف اس وقت کھائیں، جب آپ کو واقعی بھوک لگ رہی ہو۔ عادت بنائیں کہ کھانے سے تقریباً ایک گھنٹے پہلے یا بعد میں پانی پینا سے کھانے کے درمیان نہیں پینا ہے۔ یہ وہ مفید اصول ہیں، جنہیں اپنا کر آپ صحت سے بھرپور زندگی گزار سکتے ہیں۔

☆ ☆ ☆

سے پرہیز کرنا چاہیے۔ یہ غیر صحت مندانہ طرز عمل ہے۔ دیگر مصروفیات پر توجہ دینے کے ساتھ ساتھ آپ اپنی غذا کا بھی خیال رکھیں اور کھانے کا جو وقت مقرر ہے، اسی وقت کھانا کھائیں۔ اس کے علاوہ فی وی دیکھتے ہوئے یا کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر کھانا کھانا نقصان دہ ہوتا ہے، اس لیے کہ اس وقت ہماری توجہ کھانے پر نہیں، بلکہ فی وی یا کمپیوٹر پر زیادہ ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں ہم ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیتے ہیں، جو صحت کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔

اپنے مزاج کو کھانے پینے پر قطعی اثر انداز نہ ہونے دیں۔ جب انسان دیا خور و مادی کا شکار ہوتا ہے تو فطری طور پر اس کی رغبت کھانے کی طرف ہو جاتی ہے اور نہ چاہتے ہوئے بھی وہ کھانے میں مصروف ہو جاتا ہے اور زیادہ کھا لیتا ہے، جس سے صحت پر بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ اس کا بہترین حل یہ ہو سکتا ہے کہ جب بھی آپ دباؤ یا مایوسی کا شکار ہوں تو جینل قدمی کریں، ورزش کریں، اقرب و جوار میں رہنے والے کسی دوست یا رشتے دار سے ملاقات کرنے چلے جائیں یا پھر فی وی پر اپنا کوئی پسندیدہ پروگرام دیکھ لیں۔ اس طرح کے کاموں سے نہ صرف آپ کی توجہ ہٹ جائے گی، بلکہ جسم کی ورزش بھی ہو جائے گی۔

مونا میٹھی اشیاء کھانے کے بعد کھانی جاتی ہیں۔ میٹھی اشیاء کھانے سے حرارے (کیلوری) بڑھ جاتے ہیں اور ہمارے جسم کو توانائی ملتی ہے، تاہم میٹھی اشیاء اعتدال



ہوشیار بادشاہ

ہینش جیمیل

کشتی میں بٹھالیا اور اپنے ملک لے آئے اور اُس سے ایک سال کی حکومت کرنے کی درخواست کی۔ پہلے تو وہ نوجوان نہ مانا، لیکن پھر وہ ایک سال کے لیے بادشاہ بننے پر رضامند ہو گیا۔ وہاں کے لوگوں نے اُسے بادشاہت کے تمام اصول اور طریقے سمجھا دیے اور یہ بھی بتایا کہ ایک سال کے بعد وہ اُسے فکاں مخصوص جزیرے پر چھوڑ آئیں گے۔

بادشاہت کے تیسرے دن ہی اُس نوجوان بادشاہ نے اپنے وزیر سے کہا: ”مجھے دو جگہ دکھائی جائے، جہاں گزشتہ تمام بادشاہوں کو بھینچا گیا تھا۔“

نئے بادشاہ کی خواہش کا احترام کرتے ہوئے اسے وہ جزیرہ دکھانے کا اہتمام کیا گیا۔ وہ جزیرہ مکمل طور پر جنگل تھا اور جنگلی جانوروں سے بھرا ہوا تھا۔ اُن جانوروں کی آوازیں جزیرے کے باہر تک سنائی دے رہی تھیں۔ بادشاہ جانے کے لیے تھوڑا سا جنگل کے اندر گیا اور وہاں اُس کو چھپے تمام بادشاہوں کے ڈھانچے پڑے نظر آئے۔ وہ سمجھ گیا کہ بہت جلد اُس کا بھی یہی حال ہوگا اور جنگلی جانوروں کو چھپ چھپ کر کھانا پڑے گا۔

ملک واپس پہنچ کر بادشاہ نے مضبوط و توانا جسم کے سحر دور اکھٹے کیے۔ اُن سب کو اُس جزیرے پر لے گیا اور حکم دیا کہ جنگل کو ایک ماہ میں مکمل طور پر صاف کر دیا جائے۔ تمام خطرناک جانوروں کو مار دیا جائے اور سب

بہت مدت پہلے دور دراز کے ایک ملک میں یہ قلعہ تھا کہ اُس ملک کے لوگ ہر سال اپنا بادشاہ تہ میل کرتے تھے۔ جو بھی بادشاہ بنتا، وہ ایک عہد نامے پر دستخط کرتا کہ اُس کی حکومت کا ایک سال مکمل ہونے کے بعد وہ اس عہدے سے دست بردار ہو جائے گا اور اُسے ایک دور دراز جزیرے پر چھوڑ دیا جائے گا، جہاں سے وہ کبھی واپس نہیں آسکے گا۔

جب ایک بادشاہ کا ایک سال دور حکومت مکمل ہو جاتا تو اُسے ایک مخصوص جزیرے پر چھوڑ دیا جاتا تھا جہاں وہ اپنی اپنی زندگی گزارتا۔ اس موقع پر اُس بادشاہ کو بہترین لباس پہنا دیا جاتا اور ہاتھی پر بٹھا کر اُسے پورے ملک کا الوداعی سفر کروایا جاتا، جہاں وہ سب لوگوں کو آخری بار خیر باد کہتا۔ وہ بہت ہی افسوس ناک اور غم زدہ لگتا ہوتا اور پھر وہاں کے لوگ بادشاہ کو اُس جزیرے پر ہمیشہ کے لیے چھوڑ آتے۔

ایک مرتبہ لوگ اپنے اپنے بادشاہ کو جزیرے پر چھوڑ کر واپس آ رہے تھے کہ انھوں نے ایک ایسا سمندری جہاز دیکھا، جو کچھ دیر پہلے ہی تباہ ہوا تھا اور ایک نوجوان شخص نے خود کو بچانے کے لیے ٹکڑی کے ایک ٹکڑے کا سہارا لے رکھا تھا۔ چوں کہ اُن لوگوں کو ایک نئے بادشاہ کی بھی تلاش تھی، لہذا انھوں نے اس نوجوان شخص کو اپنی

فائنل درخت کاٹ دیے جائیں۔

کہا: ”آپ کو دو ماہ مزید صبر کرنا ہوگا، تاکہ سال مکمل

ہو جائے۔ سال پورا ہو جانے کے بعد ہی آپ کو اس

جزیرے پر چھوڑا جائے گا۔“

بالآخر دو ماہ مکمل ہو گئے اور بادشاہت کا ایک

سال ختم ہو گیا۔ حسب روایت وہاں کے لوگوں نے اپنے

بادشاہ کو شاندار لباس پہنایا اور ہاتھی پر بٹھایا، تاکہ وہ اپنی

رعایا کو خیر آ باد کہہ سکے۔ غلاب توقع یہ بادشاہ اپنی اوداغی

تقریب پر بہت ہی خوش تھا۔ لوگوں نے اس سے

پوچھا: ”اس موقع پر تمام گزشتہ بادشاہ تو رہے تھے لیکن

آپ ہنس رہے ہیں۔ آپ کے اس قدر خوش ہونے کی کیا

وجہ ہے؟“

اس نوجوان بادشاہ نے جواب دیا: ”تم لوگوں

نے وہ باتوں کا وہ قول نہیں سنا: ”جب تم ایک چھوٹے بچے

کی صورت میں اس دنیا میں آتے ہو تو تم دور رہے ہوتے

ہو اور باقی لوگ سب ہنس رہے ہوتے ہیں۔ ایسی زندگی

ہو کہ جب تم مر تو تم ہنس رہے ہو اور باقی دنیا رو رہی

ہو۔“ میں نے انہی ہی زندگی گزار لی ہے۔

”جس وقت تخلص بادشاہ محل کی رتیلیوں میں

کھوئے ہوئے ہوتے تھے تو میں اس وقت اپنے مستقبل

کے بارے میں سوچتا تھا اور اس کے لیے لاکھ ٹل تیار کرتا

تھا۔ میں نے اب اس جزیرے کو ایک ایسی خوب صورت

قیام گاہ میں تبدیل کر دیا ہے، جہاں اب میں اپنی باقی

زندگی نہایت چین اور آرام و سکون سے گزار سکوں۔“

وہ ہر ماہ خود جزیرے کا دورہ کرتا اور کام کی

خود نگرانی بھی کرتا۔ پہلے مہینے میں ہی تمام خطرناک

جانوروں کو مار دیا گیا اور پھر بہت سے درخت بھی کاٹ

دیے گئے۔ دوسرے ماہ تک جزیرہ مکمل طور پر صاف

ہو چکا تھا۔

اب بادشاہ نے مزدوروں کو حکم دیا کہ جزیرے

پر مختلف مقامات پر خوب صورت باغات تعمیر کیے جائیں۔

وہ اپنے ساتھ مختلف پائو جانور، مثلاً مرغیاں، گائے،

بھینسیں، اٹھیں اور بھیڑیں وغیرہ بھی جزیرے میں منتقل

کرتا رہا۔

تیسرے مہینے میں بادشاہ نے اپنے مزدوروں کو

حکم دیا کہ ایک شاندار گھر تعمیر کریں اور اس جزیرے پر

ایک بڑی سی بندرگاہ بھی بنائیں۔ گزرتے مہینوں کے

ساتھ ساتھ وہ جزیرہ ایک خوب صورت شہر میں بدلتا

چارا ہوتا تھا۔

وہ نوجوان بادشاہ بہت سادہ لباس زیب تن کرتا

اور اپنی ذات پر بہت کم خرچ کرتا۔ اپنی بادشاہت کی

زیادہ تر کمائی وہ جزیرے کو بنانے میں لگا کر باہر دس ماہ

گزر جانے کے بعد بادشاہ نے اپنے وزیر سے کہا: ”میں

جانتا ہوں کہ دو مہینے بعد مجھے جزیرے میں چھوڑ دیا جائے

گا، لیکن میں ابھی سے وہاں جانا چاہتا ہوں۔“ وزیر اور

دوسرے وزراء اس بات پر متفق نہیں ہوئے اور بادشاہ سے

بلڈ پریشر کو بڑھنے کا موقع نہ دیجیے

پہلو میں کم زوری محسوس ہوتی ہے، پینائی کم زور ہو جاتی ہے، سینے میں تکلیف ہوتی ہے یا سانس لینے وقت سینے میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا پتہ عموماً اس وقت چلتا ہے، جب مریض کسی اور مرض کے بارے میں معالج سے رجوع کرتا ہے۔ معالج جب اتفاق سے اس کا بلڈ پریشر چیک کرتا ہے تو بیماری کا پتا چل جاتا ہے۔

یہ خاندانی بیماری ہے، اس لیے کہ خاندان کا طرز زندگی غیر صحت مندانہ ہوتا ہے، جس میں تمباکو نوشی، چربی زیادہ کافی پینا یا نمک زیادہ کھانا شامل ہیں۔

بلڈ پریشر کو پابندی سے چیک کراتے رہیں، پابندی سے دوا لیں کھاتے رہیں اور طرز زندگی کو تھدیل کریں۔ جب بلڈ پریشر نارمل ہو جائے، تب بھی دوا لیں کھاتے رہیں۔ درج بالا علاماتوں میں سے کوئی ایک بھی آپ کو پریشان کر رہی ہو تو آپے معالج سے فوراً رجوع کریں۔

اپنا بلڈ پریشر ضرور پابندی سے چیک کروائے رہیں، اس میں غفلت نہ برتیں، ورنہ پیچیدگی کی صورت میں یہ آپ کی جان بھی لے سکتا ہے۔

ایشیا میں دل کی بیماریوں کی عام وجہ ہائی بلڈ پریشر ہے، لیکن اس کے بارے میں بہت کم افراد کو معلوم ہے یا بالکل نہیں معلوم۔ مائیکسین ہسپتال کے ۱۹۹۶ء کے ایک جائزے کے مطابق ملائیشیا کے ۳۳ فی صد افراد ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں، مگر بہت کم افراد کو معلوم ہے کہ انھیں یہ عارضہ لاحق ہے۔

صرف ہائی بلڈ پریشر سے کوئی ہلاک نہیں ہوتا، لیکن جب اس کی نوعیت پیچیدہ ہو جاتی ہے تو ہم موت سے نزدیک تر ہو جاتے ہیں۔ ہمیں حملہ قلب یا فالج کا خطرہ ہو جاتا ہے یا پھر گردے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

یہ اس وقت ہوتا ہے، جب دل مقدار سے زیادہ خون شریانوں میں پمپ کرنا شروع کر دیتا ہے یا جب شریانوں میں خون کی روانی میں رکاوٹ پیدا ہونے لگتی ہے۔ ڈاکٹر قلب پکھا کہتے ہیں کہ جب بلڈ پریشر عمومی سطح سے بڑھ جاتا ہے تو اسے ہائی بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ غلپائیں ہیں اس وقت ایک کروڑ افراد ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہیں۔

سنگاپور کے جنرل اسپتال کے ڈاکٹر گوہ پنک کہتے ہیں کہ مریضوں کی ایک بڑی تعداد ہائی بلڈ پریشر سے ناواقف ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں جسم کے کسی ایک

مختلف ممالک میں وزن کم کرنے کے طریقے

ہو جاتا ہے، اس لیے کہ ان میں چھنی بہت کم اور ریٹ زیادہ ہوتا ہے۔ پھلیاں اور چاول کھانے سے خون میں شکر بھی معمول پر رہتی ہے۔

کبھی کبھی فاقہ بھی کیجیے

انڈونیشیا کے باشندے اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے کبھی کبھار فاقہ بھی کرتے ہیں۔ وہ جب صبح سے شام تک کچھ کھاتے پیتے نہیں تو ان کا وزن کم ہو جاتا ہے۔ ان کے علاوہ وہ چاول کھاتے یا صرف پانی پیتے ہیں۔ بیشتر امریکن وزن کم کرنے کے لیے دن بھر کے فاقے کے حق میں نہیں ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ کھانا اس وقت کھانا چاہیے، جب پہلے کھایا ہوا کھانا انہیں بوجھکا ہو۔ کوشش کیجیے کہ دن بھر کے کھانے میں کیلوریز (حرارت) کم سے کم رہے۔

باہر کی نسبت گھر میں کھائیے

پولینڈ کے افراد باہر کے گھروں میں کھانا کھاتے ہیں اور اپنی آمدنی کا صرف ۵ فی صد باہر خرچ کرتے ہیں، جب کہ امریکی ریستورانوں اور ہوٹلوں میں اپنی آمدنی کا ۳۷ فی صد خرچ کر دیتے ہیں۔

وہ افراد جو گھر سے باہر کھانا کھاتے ہیں، وہ صحت کے معاملے میں پریشان رہتے ہیں، اس لیے کہ

کھانوں کو سالے دار بنائیے

دنیا بھر میں تھائی لینڈ کے کھانے سب سے زیادہ سالے دار ہوتے ہیں۔ سالے دار غذا میں کھانے سے وزن کم ہوتا ہے۔ کیوں کہ یہ کم کھائی جاتی ہیں۔ کالی مرچ اگر کھانے پر چھری جائے تو انہیں دھندلے کے نظام کو بہتر بناتی ہے۔ غذا میں چھریاں پیدا ہو جاتی ہیں، جس کی بنا پر آپ تیز رفتاری سے کھانا نہیں کھا پاتے۔ کھانے کی رفتار یوں کم ہوتی ہے، لہذا آپ کے معدے میں کھانا کم پہنچتا ہے۔ ڈاکٹر جیمز بی، جن کا تعلق امریکا سے ہے، کہتے ہیں کہ امریکی بہت تیز رفتاری سے کھانا کھاتے ہیں۔ اس سے بیشتر کہ دماغ یہ پیغام دے کہ ان کا معدہ پوری طرح سے بھر چکا ہے، وہ زیادہ کھا بیٹھتے ہیں۔

غذا کو سالے دار بنانے اور اسے سست رفتاری سے کھانے کی وجہ سے ہمارا وزن کم ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ اسے وزن کم کرنے کا بہتر طریقہ کہا جا سکتا ہے۔

پھلیاں اور چاول کھائیے

برازیل کے رہنے والے ہر کھانے کے ساتھ پھلیاں اور چاول ضرور کھاتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ پھلیاں اور چاول کھانے سے ۱۴ فی صد وزن کم



ہے، چنانچہ ہمیں ہلدی کو اپنی غذاؤں میں ضرور ڈالنا چاہیے تاکہ ہمارا وزن قابو میں رہے۔

اچار اور سرکہ کھائیے

ہنگری کے رہنے والے سرکہ اور اچار کے شوقین ہیں۔ وہ سرکہ میں کھیرا ڈالنے کے علاوہ دوسری چیزیاں بھی ڈالتے ہیں، مثلاً ٹماٹر اور گوبھی وغیرہ۔ اگر آپ ان چیزوں کو اپنی غذا میں شامل کر لیں تو آپ کا وزن کم ہوگا۔ اسے گارہا سرکہ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ سرکہ میں ایسک الیسنہ (ACETIC ACID) ہوتا ہے، جس سے ہڈی پریش، خون میں شکر کی سطح اور چکنائی کم ہو جاتی ہے۔ ہڈیاں بڑھنے کے کوآپریٹو غذا میں ضرور شامل کیجیے اور اگر آپ کھانے میں ذائقہ اور لذت بخانا چاہتے ہیں تو تھوڑا سا سرکہ بھی ساتھ رکھ لیجیے۔

دوپہر کو بھاری، رات کو ہلکا کھانا کھائیے

ہنگری کے رہنے والے دن کے دوپہر سے لے کر شام چار بجے کے دوران بھاری غذا کھاتے ہیں، البتہ رات کو ہلکا کھانا کھاتے ہیں۔ اگر آپ رات کو ہلکا کھانا کھائیں گے تو کمپوزیٹ فیوڈ کی اور آپ صبح ناشتا کو بوقت کرکریں گے۔ اس سے ہمارے جسم میں اضافی چربی کم ہو جائے گی۔ اپنے حرازاں میں دوپہر اور صبح کے وقت اضافی کم کریں، رات کے وقت نہیں، اس سے آپ کا وزن قابو میں رہے گا۔

www.pdfbooksfree.pk

بھاری کھانے محبت بخش نہیں ہوتے۔ ہونٹوں کے کھانے چمک پئے اور ڈالتے دار ہوتے ہیں، اس لیے لوگ انھیں زیادہ کھا لیتے ہیں اور نتیجتاً ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ گھر کا کھانا کھانے سے وزن قابو میں رہتا ہے۔

ناشتا ضرور کیجیے

دینی صمد جڑیں ناشتا ضرور کرتے ہیں، جب کہ زیادہ تر دوسری اسی سے بڑھ کر کرتے ہیں صرف ۳۴ فی صد اس کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ جڑیں انڈیا سے زیادہ نکلتی تھکتے لیکن پھل اور بے پختہ کھانے کی موٹی زیادہ کھاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا وزن کم نہیں ہوتا۔ ایک برطانوی تحقیقی گھر کے مطابق جو افراد ناشتا نہیں کرتے، وہ کسی دور سے وقت زیادہ حرازاں دانی غذائیں کھا کر اپنے وزن بڑھاتی ہیں۔

ہلدی کھانوں میں ضرور ڈالیے

ہلدی ملائیشیا کے جنگلات میں ٹوبہ اکتی ہے۔ اس کے لوگ اسے اپنی غذاؤں میں ضرور ڈالتے ہیں۔ ہلدی میں ایک خاص عنصر "کریوٹین" (CURCUMIN) پایا جاتا ہے، جو چکنائی کو کم کرتا ہے۔

مالی میں ٹنٹس بونی ورنی میں کئی ایک تحقیقی سے معلوم ہوا ہے کہ جب چمک پڑوں کو چکنائی دانی غذاؤں کے ساتھ تھوڑا سا "کریوٹین" اور گیہو تو ان کا وزن کم ہو جاتا اور ان پڑوں کو "کریوٹین" پاگل نہیں دیا جاتا، ان کے وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ تحقیق کرنے والوں کا خیال ہے کہ "کریوٹین" چکنائی کی باتوں کو جاتا

فکریاتِ جمیل

ڈاکٹر جمیل جاہلی

ہم انسان کو بچانے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں "نہیں" کہنے کی قوت کو زندہ رکھا جائے، اس میں یہ حوصلہ باقی رہے کہ جو کچھ صداقت نہیں ہے، اسے وہ جھوٹ کہہ سکے۔

ہم ذہنی آزادی اتنا بڑا آورش ہے کہ زندگی کو خطرے میں ڈال کر بھی اس کی حفاظت کرنی چاہیے، تاکہ فرد کو زندہ رکھا جاسکے۔

ہم کوئی نیا خیال جب بھی حال کی گود میں آ کر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے، معاشرہ اسے چھپکلی سمجھ کر دامن جھٹکنے کا عمل کرتا ہے۔

ہم جب انسان دوسروں کے لیے زندگی بسر کرتا ہے تو خیر کا عمل پیدا ہوتا ہے اور جب انسان صرف اپنے لیے زندگی بسر کرتا ہے تو شر کا عمل پیدا ہوتا ہے۔ خیر کا عمل ذہنی آزادی کو گے بڑھاتا ہے اور شر کا عمل اسے دباتا اور زندگی کو محدود کرتا ہے۔

ہم یہ بات ذہن نشین رہے کہ نیا جغرافیہ ماضی کی تاریخ کو نہیں بدل سکتا، ماضی کی تاریخ کا شعور کسی قوم کا جغرافیہ ضرور بدلی سکتا ہے۔

ہم احترام کے جذبات کے بغیر ایک دوسرے پر ہنستے ہیں، جس میں محبت اور یگانگت سے زیادہ حقارت کا جذبہ شامل ہوتا ہے۔

☆☆☆

ہم جب الفاظ اپنے "معنی" کھود دیتے ہیں تو زندگی بھی "بے معنی" اور "بے مقصد" ہو جاتی ہے۔ ہم اب ہماری زندگی کا محور صرف یہ ہے کہ اپنی "ذات" کی حفاظت کس طرح کی جائے۔ ہم "خیال" انسان کی عظیم تخلیق ہے اور "مہذب انسان" خود خیال کی تخلیق ہے۔

ہم انسانی معاشرے کی ہماری ذہنی و مادی ترقیوں کا دار و مدار زندگی میں "سچائی" کی تلاش پر ہے۔ ہم ہمارے ہاں "خیال" کی آواز کو موتا خشک ہو رہا ہے۔ ادبام اور مردہ روایت کی تقلید کے جذبے استے تو ہی ہو گئے ہیں کہ انھوں نے برے خیال کو ایک عفریت کی شکل دے دی ہے اور جس طرح بچہ کسی نامعلوم عفریت کے خوف سے اندھیرے میں جاتا ہوا ڈرتا ہے، اسی طرح ہمارا معاشرہ "بے خیالی" سے خوف زدہ ہو گیا ہے۔ خیال کے ارتقا کے رک جانے کے اسی عمل نے رومن کچر کو صفحہ ہستی سے مٹا دیا۔

ہم جب معاشرے میں معیار باقی نہیں رہتے یا بے جان ہو جاتے ہیں تو سارا معاشرہ "خود حفاظتی" میں لگ جاتا ہے۔

ہم آزادی اظہار کا خوف فرد میں بے تعلقی پیدا کر کے صداقت کے اظہار سے باز رکھتا ہے اور اس طرح معاشرہ دیکھتے ہی دیکھتے ایک لاش بن کر سڑنے لگنے لگتا ہے۔

بی۔ خان

میں قدرتی طور پر "ٹریپٹوفین" (TRYPTOPHAN) نامی پروٹین پایا جاتا ہے۔ یہ نشہ آور پروٹین نہیں ہے اور اس سے کوئی نقصان بھی نہیں ہوتا، لیکن یہ فینڈ لاتا ہے۔ چٹاں چہ جب بچوں کو دودھ پلایا جاتا ہے تو وہ تھوڑی دیر بعد سو جاتے ہیں۔

لہسن دل کی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس کا ایک ہوا پانی بندی سے کھانے سے خراب کو لیپسڈول (LDL) گھٹ جاتا اور اچھا کو لیپسڈول (HDL) بڑھ جاتا ہے۔

لہسن کھانے سے بلڈ پریشر بھی معمول پر رہتا ہے۔ اسے بچہ کر کھایا جائے یا کچا، یہ خون کو رواں رکھتا ہے اور خون میں چکنائی بڑھنے دیتا۔

لہسن اور بلدی کے علاوہ سرخ مرچ کو کھانا بچہ کر کھانے کے بہت سے فائدے ہیں۔ اس میں ایک منید جزا "کپسے سن" (CAPSAICIN) بھی پایا جاتا ہے، جو خون میں چھلکے نہیں پڑنے دیتا، اسی لیے سرخ مرچ کھانے سے دل کی بیماریاں قریب نہیں آتیں۔ گو یا سرخ مرچ بھی صحت بخش ہے۔

☆☆☆

حال ہی میں شائع شدہ رسالے "انگلینڈ جرنل آف میڈیسن" کے ایک مضمون سے تصدیق ہو گئی ہے کہ ہماری روایتی اقدار کو فضولیات نہیں کہا جاسکتا۔ ہماری دواؤں انماں اب بھی ہم سے بہتر سمجھ بوجھ رکھتی ہیں۔

برصغیر پاک و ہند میں ہماری دواؤں انماں طبی معاملات اور ان کی پیچیدگیوں کو سمجھتی ہیں۔ وہ اپنی فہم اور دانش کے مطابق ہمارے مسائل کا فوراً حل ہو دیتا کرتی ہیں۔ بیماریوں کی روک تھام کے لیے وہ جو نسخہ دیتی ہیں، اسے عام طور پر "ٹوٹکے" کہا جاتا تھا۔ یہ ٹوٹکے نسل در نسل ہوتے ہوئے ہم تک پہنچے ہیں۔

دواؤں انماں کے دواخانے میں بلدی کی بہت اہمیت تھی۔ تجربات سے ثابت ہو گیا ہے کہ بلدی سوزش اور درم کو دور کرتی ہے۔ یہ دافع خلوت بھی ہے۔ اسے چاہے جسم پر لگایا جائے، چاہے کھایا جائے، یہ جراثیم کی سوزش اور درد کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ بے خوابی کا بھی عمدہ علاج ہے۔

اگر آپ کو بلدی کھانا پسند نہ ہو اور آپ بے خوابی میں مبتلا ہیں تو خواب آور گولیوں کو ایک طرف کر دیجیے اور صرف گرم دودھ کا ایک گلاس پی لیجیے۔ دودھ

جلال وطنی کا دوسرا پڑاؤ

مصنف : تسلیم الہی زلفی (کینیڈا)

بھروسہ : ڈاکٹر زہمت عباسی

تسلیم الہی زلفی اردو ادب کے نامور شاعر، صحافی، نقاد اور براؤ کا سٹر ہیں۔ انھوں نے کینیڈا میں اردو زبان و ادب کے چراغ روشن کر کے وہاں کی ادبی دنیا کو سحر کیا ہوا ہے۔ مستند اور بیدار مغز شاعر تو ہیں ہی، ان کا شریک سرمایہ بھی کچھ کم نہیں۔ نثری تصانیف ان کی تخلیقی صلاحیتوں کی عکاسی کرتی ہیں۔ تسلیم الہی زلفی کی کتاب ”فیض احمد فیض ہیروت میں (جلال وطنی کا دوسرا پڑاؤ)“ جو ان کی یادداشتوں پر مبنی ہے، ایک اہم کتاب ہے، جو نہ صرف زلفی کی چار سالہ (۱۹۷۸ء تا ۱۹۸۲ء) یادوں کو تازہ کرتی ہے، جو فیض کی رفاقت میں بسر ہوئے، بلکہ فیض کی شخصیت اور زندگی کے ان اہم برسوں کے بارے میں ان کی سوانح کو بھی مکمل کرتی ہے۔ اس کتاب کا پہلا ایڈیشن ۱۹۸۲ء اور دوسرا فیض کے صد سالہ یوم پیدائش ۲۰۱۱ء پر اکادمی ادبیات نے شائع کیا، جس پر انھیں ستارہ امتیاز سے نوازا

گیا۔ ان چار برسوں میں تسلیم الہی زلفی نے فیض کو جتنے قریب سے دیکھا، ان کے روز و شب کا مشاہدہ کیا، اس کا بڑی محنتوں، عقیدتوں اور اپنی اعلا تخلیقی صلاحیتوں کے ساتھ ذکر کیا ہے۔ یہ یادداشتیں ادبی، سیاسی، تاریخی اور تحقیقی حوالوں سے بڑی معتبر ہیں۔ اس وقت فیض ہیروت میں افریقہ ویشیائی ادبی انجمن کے سہ ماہی مجلے ”لوٹس“ کے مدیر اعلا تھے۔ فیض نے زلفی کو نثر و نظم کے تراجم کے کام پر مامور کیا۔ ہیروت کے قیام کے دوران زلفی نے فیض کی شخصیت، ان کے صوفیانہ اوصاف، قوت برداشت اور ان کی دنیا سے بے نیازی کا بخوبی مشاہدہ کیا۔ ان کے شاعرانہ حسن، انسان دوستی، سیاسی و مذہبی رجحانات اور قومی و بین الاقوامی مسائل و مباحث پر ان کی رائے کا خصوصی ذکر کیا ہے۔ ان کی وطنی شاعری کا بھی جائزہ لیا ہے۔ زلفی نے فیض کی شخصیت اور شاعری سے بہت کچھ حاصل کیا۔ وہ اپنے تنقیدی خیالات کا اظہار کرتے ہوئے اہم واقعات کو پورے سیاق و سباق کے ساتھ رقم کرتے ہیں اور اس میں ان کی تجزیاتی نگاہ بھرپور کارفرما ہے۔ اس کتاب میں تسلیم الہی زلفی کا اسلوب بیان رواں، دل کش اور دل چسپ ہے۔ زلفی صاحب کو یہ تمام واقعات

اور باتیں پوری تجزیات کے ساتھ یاد ہیں اور اب انھیں تحریر کیا ہے۔ ان کی اچھی یادداشت کی داد دینی پڑتی ہے۔

صفحات: ۲۳۷ قیمت: ۵۰۰ روپے

ناشر: اکادمی ادبیات، اسلام آباد، پاکستان

تاریخ، ان کی نگاہ سب پر پڑتی ہے اور دو سچائی کے ساتھ ان کا تجزیہ کرتے ہیں۔ وہ صحافت کی اقدار اور اس کے منصب کا خیال رکھتے ہیں۔ ان کا قلم سچ لکھتا ہے۔ وہ ایک عام انسان کی زندگی کے مسائل کو بیان کرتے ہیں۔

قیمت: ۳۰۰ روپے صفحات: ۲۷۲
ناشر: انجمن ترقی پسند مصنفین، ادارہ ترجمین دانش،

سی۔ ۱۰۸، بلاک۔ ۵، نارتھ ٹائلم آباد۔

مصنف: ڈاکٹر جمال نقوی

مبصر: ڈاکٹر نزہت مجیدی

ڈاکٹر جمال نقوی کئی تصانیف کے مصنف ہیں۔ ترقی پسند شاعر اور نقاد ہیں۔ وہ کالم نویس بھی ہیں۔ ان کے ادبی کالم جنگ اور دیگر اخبارات میں شائع ہوتے رہے ہیں۔ انھوں نے ”جہان پاکستان“ میں ”روشن راہیں“ کے نام سے کالم نگاری کا سلسلہ شروع کیا اور اب یہ کالم ”روشن راہیں“ کے نام سے شائع ہوئے ہیں۔

محمود شام نے ڈاکٹر جمال نقوی کے بارے میں لکھا ہے: ”یہ ان چند عوام دوست اور ترقی پسند لکھنے والوں میں سے ہیں، جو عوام کے لیے لکھتے اور عوام کے لیے سوچتے ہیں۔“

جمال نقوی عوام کی ترقی اور بھلائی چاہتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ عوام کو بنیادی سہولتیں میسر ہوں۔ سیاست دان عوام کو جو خواب دکھا کر ووٹ لیتے ہیں، وہ پورے ہوں۔ ڈاکٹر جمال نقوی روشن اور مثبت نقطہ نظر رکھتے ہیں اور رجائیت کا پیغام دیتے ہیں، خاص طور پر نوجوان نسل کو آگہی کا راستہ دکھاتے ہیں۔ ان کی روشن خیالی اور آزاوی رائے ہر صفحے پر نمایاں ہے۔ انھوں نے حقائق کا صحیح ادراک کر کے انھیں پیش کر دیا ہے۔ سماجیات، سیاسیات اور

مصنف: احمد عدنان طارق

مبصر: ڈاکٹر نزہت مجیدی

احمد عدنان طارق بچوں کے لیے صحت مند ادب تخلیق کر رہے ہیں۔ ان کی تحریریں بچوں کے رسائل میں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ ”ترجمین ادب تلیاں“ ان کی پہلی کتاب تھی اور اب ”بارش اور گلاب“ کے نام سے کہانیوں کا یہ مجموعہ، خوب صورت سرورق سے آراستہ ہمارے سامنے موجود ہے۔ عدنان طارق کے تجربات اور مشاہدات کا دائرہ وسیع ہے۔ انھوں نے نئی ممالک کی سیر کی ہے اور انگریزی ادب سے بھی استفادہ کیا ہے۔ مختلف ممالک کی کہانیوں کو بھی اپنے رنگ اور ڈھنگ میں خوب صورت انداز اور اسلوب میں پیش کیا ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ یہ کہانیاں بچوں کی ذہنی استعداد کو فیش نظر رکھ کر لکھی گئی ہیں۔ سادہ و آسان زبان اور دل چسپ انداز میں بچوں کو باتوں ہی باتوں میں زندگی کی بہت سی چھوٹی بڑی سہی آموز حقیقتوں سے آشنا

کیا گیا ہے۔ یہ ہماری روزمرہ کی کہانیاں ہیں، جو بچوں کی اخلاقی طور پر بھی تربیت کرتی ہیں۔ بچے ان کہانیوں کو پڑھ کر غم و غصہ، جرات و بہادری، نیکی و سچائی کی تعلیم حاصل کرتے ہیں۔ یہ کہانیاں شیراز سے اور شہزادیوں کی داستانیں نہیں، بلکہ آج کے دور کی سچائیاں ہیں، جو بچوں کو درس دیتی ہیں کہ نیکی کا انجام نیکی اور بدی کا انجام بدی ہوتا ہے۔ جیت بیٹ نیکی اور سچائی کی ہوتی ہے۔ اذان، سرکس، برائی کا انجام، دوستی و دشمنی، آواز اور ہوائی صندوق جیسی کہانیاں بچوں کو خوب صورت دنیا میں لے جاتی ہیں۔ آج کے دور میں جب بچے بھی دہشت گردوں کے ظلم کا نشانہ ہیں، یہ کہانیاں ان کے مصحوم ذہنوں اور دلوں میں محبت اور ہمدردی پیدا کرتی ہیں۔ کاش ہم اپنے بچوں کو محبت، سکون اور امن کی خوب صورت دنیا دے سکیں، جو ان کے خوابوں کی دنیا ہے۔

صفحات : ۴۰۶ قیمت : ۴۰۰ روپے

ناشر : اشتیاق مطبوعات، F-3، انیسٹریٹ سینٹر، غزنی

اسٹریٹ، اردو بازار، لاہور

(کثیر طریقہ علاج)

مصنف : پروفیسر ڈاکٹر منیر احمد خان بذاتی

مبصر : ڈاکٹر زہت عیسیٰ

اس کتاب میں قدرتی وسائل کے ذریعے سے طریقہ علاج اختیار کرنے کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے اور روشنی،

معدنیات، نمکیات، پھل، سبزی، پانی اور مساج و غیرہ کے ذریعے سے قدرتی علاج کے طریقہ درج کیے گئے ہیں، تاکہ ان طریقوں کو اپنا کر عوام الناس کو فائدہ حاصل ہوں۔ یہ کتاب اپنی اہمیت و افادیت کے لحاظ سے بہترین ہے۔ اس کو عوام تک پہنچانا چاہیے، تاکہ وہ غلط ادویہ کے منفی اثرات سے محفوظ رہیں اور گھر بیٹھے نہایت آسانی سے اور کم خرچ پر اپنا علاج خود کر سکیں۔ ان قدرتی طریقوں کو استعمال کرنے سے انسانی صحت پر کوئی مضر اثرات بھی نہیں پڑتے اور یہی سب سے اہم بات ہے۔ قدرتی طریقہ علاج ہمارا مشرقی طریقہ ہے۔ طب نبوی میں بھی اس کو اہمیت حاصل ہے۔ مصنف نے انسانیت کے جذبے کے پیش نظر انسانیت کی خدمت کے لیے یہ کام کیا ہے۔ غیر ملکی ادب سے بھی مصنف نے استفادہ کیا ہے۔ کتاب نو ابواب میں تقسیم ہے۔ باب اول میں دینی معلومات دی گئی ہیں۔ باب دوم میں ”اہم نسخہ جات“ باب سوم میں ”علاج بذریعہ نمکیات“ باب چہارم میں ”سبزیوں اور پھلوں کے ذریعے سے علاج“ باب پنجم میں ”معدنیات سے علاج“ باب ششم میں ”رنگوں سے علاج“ باب ہفتم میں ”مالش سے علاج“، باب ہشتم میں ”پانی سے علاج“ اور باب نہم میں ”ایکوپریٹر“ کے بارے میں بیان کیا ہے۔

قیمت : ۳۵۰ روپے صفحات : ۲۲۰

ناشر : گورنمنٹ کالج ٹاؤن شپ، لاہور۔

مسعود ہوسو پیٹھک دستور اینڈ ہسپتال، ۳۰،

علامہ اقبال روڈ، گڑھی شاہو، لاہور۔

☆☆☆